بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعو دية

و زارة التعليم العالي

جامعة الإمام محمد بن سعو د الإسلامية

كلية العلوم الإجتماعية –الرياض

قسم علم النفس

فعالية برنامج نفسي إسلامي

لعـــلاج

حالات القلق لدى المراهقين

في المرحلة الثانوية في مدينة الرياض

دراسة مقدمة على قسم علم النفس في كلية

العلوم الإجتماعية

بجامعة الإمام محمد بن سعو د الإسلامية لنيل

درجة الدكتوراة

إعداد

عبدالعزيز بن عبدالله الأحمد

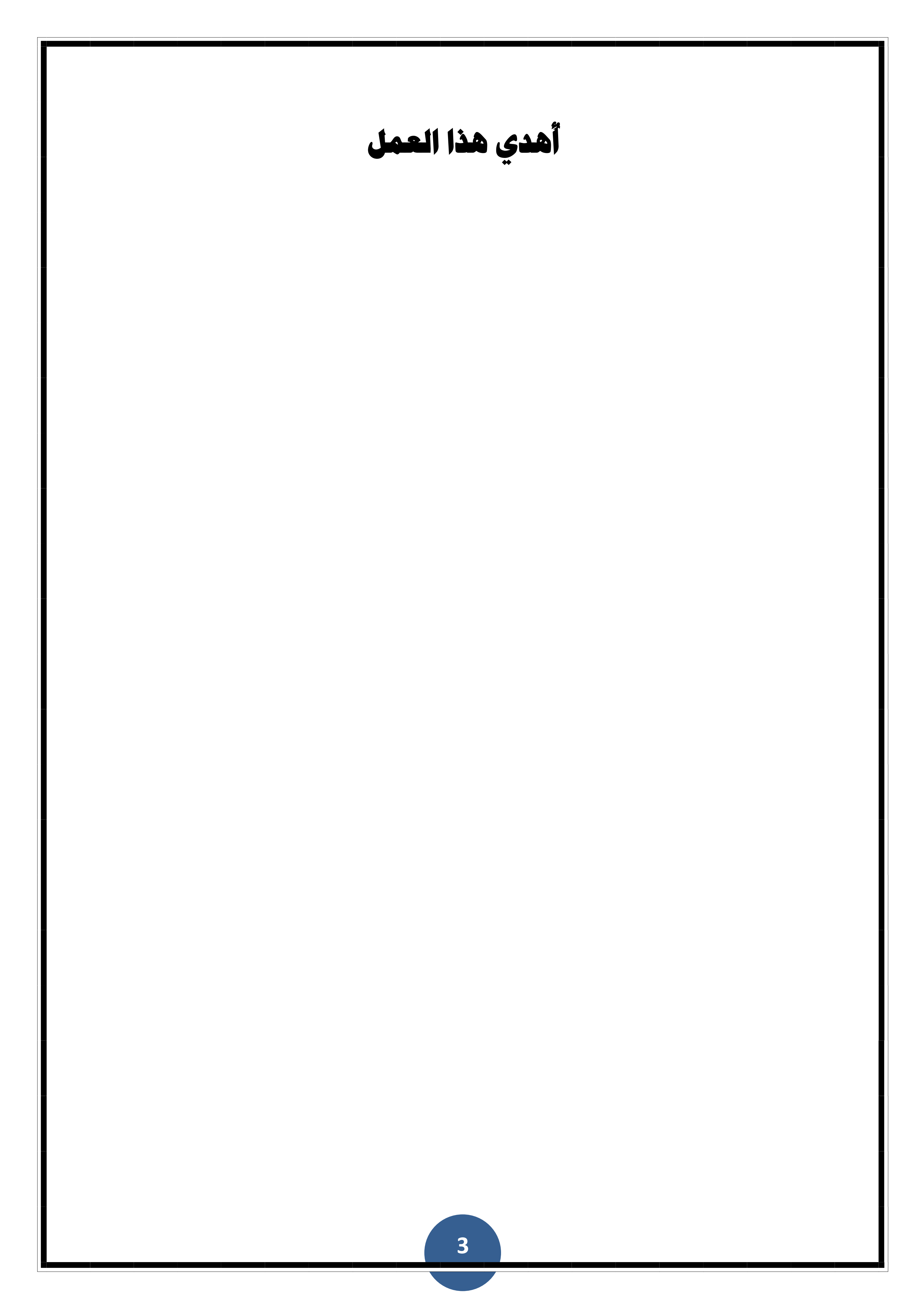
إشراف
الأستاذ الدكتور/عبدالعزيز بن محمد النغيمشي
أستاذعلم النفس بكلية العلوم الإجتماعية

١٤٢٣ - ٢٠٠٢م

إهداء

إلى كل من يشكوا من القلق و الضيق و ينشُدُ الطمأنينة

و السعادة



أهدي هذا العمل

بسم الله الرحمن الرحيم

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم العالي
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية
كلية العلوم الإجتماعية
بالرياض

KINGDOM of Saudi ARABA
Ministry of Higher Educationzzz
Muhammad Ibn Saud

شكر و تقدير

الحمدلله رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف الأنبياء و المرسلين نبينا محمد وعلى آله و صحبه اجمعين   و بعد
فإني أحمد الله تعالى على آلائه العظمى و مننه الكبرى ، و من ذلك امتنانه عليِّ بإكمال هذه الرسالة ، و الله أسأل أن تكون نافعة و خيراً لي في الدارين ٠
و امتثالاً لسنة النبي صلى الله عليه و سلم كما في حديث أبي هريرة و أبي سعيد الخدري رضي الله عنهما ، قالا : قال رسو ل الله صلى الله علية و سلم : " من لا يشكر الله لا يشكر الناس " (رو اة الترمذي ٠ت، ٢٩٧، ط١٣٨٢، ج٤، ص٣٣٩) و قال حسن صحيح، و صححة الألباني (ت١٤٢٠، ط١٤٠٨، ج٢، ص١١١٢) فإنني أشكركل من ساهم معي في إخراج هذه الرسالة برأي أو كتابة أو مراجعه ، و أخص بالذكرجامعة الإمام محمد بن سعو دالإسلامية و على رأسها معالي مدير الجامعة ، التي يسرت لي سبل البحث حتى تم سو ق الرسالة ٠
كما أتو جه بالشكر الجزيل و الدعاء بالتو فيق و السداد لأستاذي الفاضل الأستاذ الدكتور : عبدالعزيز بن محمد النغيمشي الذي

تفضل بالإشراف على هذه الرسالة ، فقد فتح لي قلبة و عقلة و منحني الكثير من و قتة و خبراتة ، و التي ساهمت في إخراج هذه الرسالة بهذه الصورة ، فجزاه الله خيرا ، و بوأة من الجنة نُزلاً ، كذلك أتقدم بوافر الشكر إلى كل من فضيلة الدكتور عبدالله بن حمد الخلف عميد كلية العلوم الإجتماعية ، و فضيلة الدكتور سعد الزهراني و كيل كلية العلوم الإجتماعية ، كما أشكر و كالة الكلية للدراسات العليا و على رأسهم الدكتور فوزان الفوزان على ما بذلوه من متابعةٍ و سرعة إنجاز ، و فضيلة الدكتور محمد بن محمد المحسن التويجري رئيس قسم علم النفس سابقا ، و الدكتور صالح أبوعباة رئيس قسم علم النفس حاليا ، و الدكتور عبدالعزيز البليخي و كيل قسم علم النفس ، على ما بذلوة من معاو نة و تسهيلات في إجراء هذا البحث .

كما أتقدم بالشكر و الثناء إلى جميع أعضاء هيئة التدريس بقسم علم النفس لما قدمو ة من نصح و تو جية .

كما أشكر الدكتور عبدالمنان ملا معمو ر بارن و الدكتور سعد بن سعيد الزهراني على تفضلهما بمناقشة هذه الرسالة و إضفاء لمسات جيدة تزيد من قوة البحث فجزاهما الله خيرا .**كذلك أتقدم بالشكر** لمديري المدارس الثانوية الأربع التي تم تطبيق البحث فيها على ما بذلوهمن تذليل للصعو بات أثناءإجراء الدراسة التجريبية ، و أخص بالذكر الأستاذين الفاضلين : خالد بن صالح الغامدي مدير مدرسة عبدالسلام الثانوية ، و فيصل العقيل مديرمدرسة الصديق الثانوية بالو كالة .

أيضاً أشكر الطلاب أفراد المجمو عتين التجريبيتين الذين تفاعلو امع البرنامج حضوراً و متابعةً و تنفيذاً للمهمات المختلفة ، فالدعاء لهم بأن يو فقهم الله في حياتهم الدراسية و الإجتماعية ، كما أتقدم بالشكر و الدعاء للإخوة المتعاونين مع الباحث لاسيما في الأنشطة و الرحلات ، كما لا يفوتني الشكر و الثناء للأستاذين الفاضلين فهد بن محمد التويجري ، و سالم بن حج الله المطيري ، و كذلك الإبن

عاصم الذين لم يألوا جهدا في كتابة هذه الرسالة و إخراجها في حلة قشيبة فجزاهم الله خيرا و بارك فيهم .
و أخيراً أشكر أفراد أسرتي و على رأسهم أم عاصم التي مابرحت توفر لي الجو العلمي و تشُدُّ من أزري ، و تصبرعلى إنقطاعي عنهم أوقاتاً كثيرةً فجزاها الله خيراً و جزى الله خيراً تلك الرياحين (النوار، و عاصم ، و عبدالله ، و الشموس ، و محمد) و أنبتهم نباتاًحسناً.
كما أستميح العذر كل من فاتني شكره و ذكره فإن كنت لم أذكره فإن الله تعالى يعلمه و يذكره ، و الحمدلله رب العالمين .

عبدالعزيزبن عبدالله الأحمد

مستخلص الرسالة
فعالية برنامج نفسي إسلامي لعلاج القلق لدى المراهقين في المرحلة الثانوية الرياض
هدفت الدراسة إلى مدى التعرف على مدى فعالية برنامج نفسي إسلامي في خفض القلق لدى المراهقين و هم في سن من ١٥ إلى ١٧ في مدينة الرياض .
و لقد سعت الدراسة إلى الإجابة عن الأسئلة التالية :
ما العناصر و المحددات التي يقوم عليها العلاج من المنظور الإسلامي ؟
ما الفنيات و الأليات المتضمنة في البرنامج الإرشادي العلاجي من المنظور الإسلامي لخفض القلق لدى المراهقين ؟
ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي العلاجي من المنظور الإسلامي ؟

ما مدى فاعلية الإختلاف بين مرتفعي مستوى التدين و منخفضية في التأثر بهذا البرنامج ؟

و لقد تكونت عينة الدراسة من (١٦٠) طالباً يمثلون أربع مدارس ثانوية (٤٠) من كل مدرسة ، تم اختيارها اختياراً عشوائياً بسيطاً .

و قد تم استخدام مقياس القلق العام للأطفال المراهقين الذي أعده محمد جعفر جمل الليل (١٤١٥)

كما استخدم الباحث مقياس مستوى التدين من إعداد سليمان بن حسين القحطاني (١٤١٥)

و قد أسفرت نتائج الدراسة عن إبراز قوى و ركائز يقوم عليها العلاج من المنظور الإسلامي و هذه القوى هي القوة العلمية (المعرفية) ، و القوة القلبية (العاطفية) ، و القوة العملية (السلوكية) و أما الركائز فهي سبعة : مبدأ التعبد لله ، و مبدأ تحمل التكليف ، و مبدأ الإيمان بالقضائين القدري و الشرعي ، و مبدأ الخوف و الرجاء ، و مبدأ الدفع و الرفع ، و مبدأ العمل اللازم المتعدي ، و مبدأ حسن الخلق ، كذلك تم الوصول إلى عدد من الفنيات العلاجية الخاصة بالمنظور الإسلامي و موجودة في العلاج النفسي ، و تمت الإستفادة منها بعد تضمينها المضمون الإسلامي .

و لقد ظهرت فعالية البرنامج في خفض القلق لدى المراهقين حين المقارنة بين القياس القبلي و البعدي لدى المجموعة التجريبية ، إلا أن هذا الفرق لم يكن دالاً عند المقارنة بين المجموعتين التجريبية و الضابطة ، كذلك لم يجد الباحث اختلافاً بين مرتفعي مستوى التدين و منخفضية في التأثر بهذا البرنامج ، مما يجعل الباحث يعزو انخفاض القلق إلى أثر البرنامج بدرجة كبيرة .

فهرس الجداو ل

	القياس القبلي	
١٦ -	المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة "ت"لدلالة الفروق بين متو سط درجة القلق في البعد الجسمي لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة البعد الجسمي لدى المجموعة الضابطة في القياس القبلي	١٥٢
١٧ -	المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة "ت"لدلالة الفروق بين متو سط درجة القلق في البعد السلوكي لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق في البعد اليلو كي لدى المجموعة الضابطة في القياس القبلي	١٥٢
١٨ -	توزيع لأعداد الطلاب حسب تصنيفهم في مقياس القلق و التدين	١٥٣
١٩ -	المتو سط الحسابي و الإنحرافي المعياري و قيمه"ت"و درجتها الإحصائية لدرجات افراد العينة لمنخفضي القلق و مرتفعي القلق على مقياس التدين	
٢٠ -	المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمه"ـ"لدلالة الفروق بين متو سط درجة القلق لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس القلق	١٥٤
٢١ -	المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمه"ـ"لدلالة الفروق بين متو سط درجة القلق في البعد النفسي لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق في البعد النفسي لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي	١٥٥
٢٢ -	المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمه"ت"لدلالة الفروق بين متو سط درجة القلق في البعد الجسمي لدى المجموعة التجريبية و متو	١٥٦

	سط درجة القلق لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق في البعد الجسمي لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي	
٢٣ -	المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمه"ت"لدلالة الفروق بين متو سط درجة القلق في البعد الجسمي لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق في البعد الجسمي لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي	١٧٥
٢٤ -	المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمه"ت"لدلالة الفروق بين متو سط درجة القلق في البعد اسلو كي لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق في البعد السلوكي لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي	١٥٨
٢٥ -	اختبار : ت"لدلاله الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس القلق	١٥٩
٢٦ -	اختبار : ت"لدلاله الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق النفسي	١٦٠
٢٧ -	اختبار : ت"لدلاله الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق العقلي	١٦١
٢٨ -	اختبار : ت"لدلاله الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق الجسمي	١٦٢
٢٩ -	اختبار : ت"لدلاله الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق السلوكي	١٦٢

فهرس الأشكال

الفصل الأو ل

١ ـ المقدمة ٠

٢ ـ مشكلة الدراسة ٠

٣ ـ أهداف الدراسة٠

اهمية الدراسة ٠

٥ ـ مصطلحات الدراسة ٠

المقـــــــــــدمة :

الحمدللة رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف الأنبياء و المرسلين و بعـــــــــــد

فإن الإنسان معرض في هذه الحياة لشتى أنو اع الأمراض الجسمية و النفسية التي بدأت تظهر مسمياتها بقوة في العقو د المتاخرة ٠٠نظراً لطغيان الماديات و ضعف القيم في النفو س ، مع غياب ظاهر للدين في مجالات الحياة و سلو كيات الإنسان ..و من ثم تعددت الدراسات التي ترصد هذه القضايا و المشكلات كل حسب و جهتة و مدرستة و بيئتة .. و أيضاً تنو عت أساليب العلاج لهذه القضايا و المشكلات و المراض .. و من ذالك : القلق الذي أصاب نطاقا كبيرا من المجتمع فمستقل و مستكثر ، و من هؤلاء شريحة المراهقين الذين يو دعو ن الطفو لة بما تحملة من براءة و مرح و لعب إلى عالم الرجو لة المملو ء بالعمل و المسؤو لية ، و يصاحب ذالك تغيرات جسمية و نفسية في ذات المراهق ، و ربما تحدث اة قلقاً و اضطراباً ، و قد أتت هذه الدراسة لتسلط الضو ء على القلق في المراهقة المتو سطة ، و بيان جو انبة ، و طرح العلاج من

المنظور الإسلامي ، لتلافي اثار القلق على حياة الشباب المراهق أو تقليلها .

مشكلة الدراسة

ظاهرة القلق من المشكلات النفسية الطارئة على الإنسان و خاصة في مرحلة المراهقة ، و قد أثبتت ذالك الدراسات النفسية الحديثة ، أشار لذالك عيد (١٩٩٥م) في دراستة عن مستو لى القلق و علاقتة بالتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلتين الثانوية و الجامعية ،

و تو صل إلى أن طلاب المرحلة الثانوية أشدقلقا من طلاب الجامعة فيما يتعلق بالقلق العام ، و المخاو ف المرضية ، ، و الحساسية المفرطة ، و سرعة القابلية للإستثارة ، و عدم الإرتياح ، و يمكن تفسير هذه النتيجة بالرجو ع إلى مرحلة المراهقة بو صفها ذرو ة النمو النفسي بأبعادةالعضو ية النفسية و الإجتماعية .

لقداتسعت أمراض المراهقين النفسية حتى أصبحت و اقعاًمشاهداً و من ثم علت أصو اتهم تطالب بتفهم مشاكلهم و حلها ، و منها القلق الذي يطاردهم ، فقد ذكر الدو سري في دراستة عن الحاجات الإرشادية لطلاب المدارس الثانوية بالمملكة ، أن أكثر من ٧٨% من أفراد العينة يرغبو ن في التحدث إلى شخص ما عن مشكلاتهم ، و ذكر أن اهم الحاجات في مجال المشكلات النفسية الشخصية هي حاجتهم إلى التحرر من القلق و الهمو م التي يو اجهو نها ، ثم حاجتهم إلى ضبط أعصابهم في تلك المو اقف ، . (عقل ، ١٤١٧)

و هذا ما نادى إلية السدحان (١٤١٧) و ذالك بإعداد برامج تربو ية و نفسية في المدارس العامة و الدو ر الخاصة مبنية علي الإيمان و العلم ، لتأخذ بأيدي المراهقين ، و تدلهم على السعادة و تقيهم القلق و تعالجهم منة . إلا أن البرامج النفسية التي تعالج القلق في هذه المرحلة قليلة لا سيما البرامج الإسلامية التي تنطلق من الكتاب و السنة و أقو ال علماء الإسلام و لهذا ظهرت الحاجة الملحة لإعداد مثل هذا البرنامج ، و قد أتت هذه الدراسة لتجيب عللى الأسئلة الاتية :

١ ـ مدى فاعلية البرنامج الإرشادي من المنظور الإسلامي في خفض القلق العام .
٢ ـ ما مدى فاعلية البرنامج الإرشادي من المنظور الإسلامي في خفض أبعاد القلق .
٣ ـ ما مدى ثبات أثر البرنامج بعد تطبيقة .

أهداف الدراسة

١ ـ التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي من المنظور الإسلامي في حفض القلق العام .
٢ ـ التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي من المنظور الإسلامي في خفض أبعاد القلق الأربعة ك النفسي ، العقلي ، الجسمي ، السلوكي .
التعرف على مدى ثبات أثر البرنامج بعد تطبيقة .

أهمية الدراسة :

في الحياة المعاصرة عددمن الظو اهر التي تحتاج لمزيد من التأمل و الدراسة ، من ذالك فشو الأمراض النفسية و الإضطرابات السلوكية ، التي بدأت تمتد و تتنو ع و منها القلق ، و هو من أكثر الإضطرابات النفسية شيو عاًيقو ل زهير و عبد الرحيم (١٤١٧) "و حسب الإحصاءات المستقاة من الدراسات الميدانية فإن مايعادل ١٠ ـ ١٦%من السكان يعانو ن من القلق ، و تزدادمعدلات القلق في المراحل الإنتقالية من العمر مثل الإنتقال من مرحلة الرضاعة إلى الطعام ، و من مرحلة البيت إلى المدرسة ، و من مرحلة الطفو لة إلى المراهقة إلى سن الرشد ، و عند الإنتقال إلى سن الياس ثم المعاش و الشيخو خة (ص٣٧)

و قد أشارت تقارير و زارة الصحة بالمملكة العربية السعو دية إلى أن اضرابات المزاج (الو جدانية) و الإضطرابات العصابية المرتبطة بالبالكرب باعتبارهما من الإستجابات الخاصة بالأمراض النفسية ، هي الأكثر شيو عاً، حيث بلغت (٤٦،٤%) من مراجعي اقسام الصحة النفسية بو زارة الصحة لعام ١٤١٨)

و او ضحت بعض الدراسات أثر القلق على حياة المراهق ، سو اءً في تو افقة الإجتماعي كما في دراسة عبدالرحمن (١٩٩٨م) بل و صل تأثير القلق المرضي على المراهق أن ادى بة غلى الإنتحار و تعاطي المخدرات، و فشا ذالك عند المراهقين عالمياًبشكل يدعو للتأمل (طافش ١٤١٥)
و رغبة من المراهق بنسيان همو مة و أزماتة يلجأ إلى المخدرات ففي دراسة حو ل ظاهرة "التشفيط " استنشاق الغازات و جد أن ٩٠%من الحالات التي و ردت في الإحصائيات الجنائية لو زارة الداخلية في السعو دية كانت أعمارهم تتراو ح من ١٢سنة إلى ١٥ سنة (الخلف ، ١٤١٥)
و أكد ذالك السدحان (١٤١٧) في دراستة في استنشاق المذيبات الطيارة (التشفيط) إذ و جد أن الغالبية العظمى من الأحداث الممارسين لاستنشاق الذيبات الطيارة يقعو ن في الفئة العمرية (١٣ - ١٨) و بنسبة (٦٩، ٩%) من العينة و يقو ل "و من المؤشرات الخطيرة أن نصف الأحداث الممارسين لاستنشاق المذيبات الطيارة أقل من (١٦سنة) " (ص٥٤)
و لقد نبة السدحان إلى اهمية معالجة هذا المر بتحفيز المرشدين الطلابيين ، و مناقشة هذا الأمر معهم ، كذلك تهيئة الجو الترو يحي الأمو ن إضافة إلى تنمية الشعو ر الإيماني بشتى الطرق المشرو عة و البرامج المتعددة ، و ذكر الخراشي (١٤١٣) عدداًمن المشاكل النفسية التي يعاني منها طلاب المرحلتين المتو سطة و الثانوية في مدينة الرياض ، و كان من أبرزها القلق و ذالك بسبب المو ر التالية :
- عدم و جو د من يتفهم مشاكلهم .
- الخجل من المواجهة .
- الحو ف من المستقبل ..و قد أو صى الباحث بالإهتمام أكثر بالتو جية و الإرشاد الطلابي ، و كذلك إعداد البرامج التو جيهية و الإرشادية الجيدة في المدارس مع المتابعة و التطو ير .
من اجل كل هذا تنادى المتخصصو ن لدراسة هذه الظاهرة –ظاهرة القلق - و تنو عت مناهجهم ، و عيناتهم ، و مو ضو عاتهم ، فمنهم

من إتجة لفئة معينة كالنساء ، أو نو ع معين من القلق كقلق الإختبار أو التحدث ، و قلق الرهاب الجماعي ، و هناك دراسات قليلة درست مستوى القلق عند المراهقين و علاقتة ببعض المتغيرات كالشخصية أو العلاقات الو الدية ، و لم يجد الباحث ابحاثاً تتناو ل قلق المراهق و تدرس أسبابة خاصة ما يرتبط منها بالبيئة في المجتمع السعو دي ، كذلك لم يجد دراسات برمجية نابعة من المجتمع و من مسلماتة و قيمة .

و قد أتت هذه الدراسة لتسد هذا النقص ، علها تسهم في تقليل اثار هذه المشكلة عند المراهقين ، و تبني برنامجاًمناسباً لعقيدة هذا المجتمع و أخلاقة ، يستفيد منها المرشدو ن الذين يشكو ن من قلة البرامج الجيدة التي تساعدهم في حل مشاكل الشباب المراهق و معاناتهم التي تتفاقم يو مأبعد يو م

مصطلحات الدراسة :

١ - البرنامج الإسلامي لعلاج القلق :

حدد معجم مصطلحات العلوم الغجتماعية البرامج أو البرمجة "Programming"

على انة نظام يو ضح سير العمل الو اجب القيام به لتحقيق أهدافه كما يو فر الأسس الملمو سة لإنجاز الأعمال ، و يحدد نو احي النشاط الو اجب القيام به خلال مدة معينة ، (بدو ي ، د، ت) و قد صاغ الباحث تعريفالّه فيما يخص هذه الدراسة ، بأنه : ذالك النظام الإرشادي الذي يتأسس على هدي الإسلام النابع من الكتاب و السنة ، و من أقو ال العلماء المحققين مع الإستفادة من الدراسات النفسية الحديثة ، و يكو ن له أنشطة ، و يقوم على عددمن المبادئ ، و هي :

أ - مبدأ التعبد لله ، ب - مبدأ تحمّل التكليف ، ج - مبدأ الإيمان بالقضاء القدري و الشرعي ، د - مبدأ الخو ف و الرجاء ، ه - مبدأ الدفع و الرفع ، و - مبدأ العمل المتعدي و اللازم ، ز - مبدأ حسن الخلق .

٢ - مفهو م القلق Anxiety Disorders

القلق في اللغة "من قلق، و القلق الإنزعاج ، و يقال بات قلقاً و
أقلقه غيره ، و القَلِقُ لايستقر في مكان و احد " (ابن منظو ر ت
٧١١ ط، د، ث ج٢ ، ص٣٢٣) ، و التعريف اللغو ي يُظهر
ارتباطاً و اضحاً بالمفهو م الإصطلاحي ، يبين أن القلق إنزعاج و
عدم إستقرار
و هذا ماعنته التعاريف الإصطلاحية للقلق .
و يذكر مرسي (١٩٧٨م) أن القلق من المفاهيم النفسية المعقدة ،
ظهرت له نظريات كثيرة تذهب في جملتها كما يقو ل ساربن (
1968م) Sarbin إلى جعله المحك الأساس لكل سلو ك سو س
أو مرضي ، عند الإنسان و الحيو ان ، و يمكن تصنيف
النظريات التي تناو لت القلق إلى ثلاث نظريات رئيسية هي :
نظرية القلق العصابي ، و نظرية القلق الدافع ، و نظرية قلق الحالة
و السمة ، و الذي يستمر لفترة طو يلة و يؤثر على سلو ك
المراهق و عقله و قلبه . و مفهو م القلق المشهو ر أنه "شعو ر عام
غامض ، غير سار ، مبالغ فيه ، خارج نطاق سيطرة المريض "
(عو دة و مرسي ، ١٤٠٦)
و سينطلق الباحث في دراسته من نظرية قلق الحالة و السمة .
و يستخدم مصطلح القلق لو صف حالة إنفعالية غير سارة ، تتميز
بمشاعر ذاتية من التو تر و الخشية و الكدر و الهم و تنشيط
الجهاز العصبي اللا إرادي .
و تحدث حالة القلق (State Anxiety) عندما يدرك الشخص
منبهاً معيناً أو مو قفاً على أنه يكن أن يحدث الأذى أو الخطر أو
التهديد بالنسبة له ، و تحتلف حالة القلق في الشدة ، و تتغير عبر
الزمن بو صفها محصلة لمو اقف المشقة التي يتعرض لها الفرد .
(عبد الخالق ١٩٩٤م) و يستخدم مصطلح القلق بو صفه سمة
في الشخصية (Traite Anxiety) لا تظهر مباشرة في السلو
ك ،
و إن كان يمكن استنتاجها من تكرار ارتفاع حالة القلق لدى الفرد
عبر الزمن و شدة هذه الحالة .كما أن الأشخاص ذو ي الدرجة
المرتفعة في سمة القلق – كالعصابيين - قابلو ن لإدراك العالم على

انه خطر و مهدد أكثر من الفراد ذو ي الدرجات المنخفضة في سمة القلق ، و نتيجة لذالك ، فإن الفراد المرتفعين في سمة القلق هم أكثر الفراد الذين تهاجمهم مو اقف المشقة . (المرجع السابق)
و تتعامل الدراسة الحالية مع القلق بو صفه سمة في الشحصية ذات الاستقرار و الدو ام النسبي عبر الزمن ، و الذي يطلق عليه بعض الباحثين أيضاًمفهو م القلق العام . (جمل الليل ١٤١٥)
و قد أشار همبري (Hembree) إلى أن قلق السمة يمكن خفضة عن طريق التدريب سو اءً بالطريقة السلوكية او المعرفية و قد أكدت هذه النتيجة دراسة قام بها و ركمان
و اخرو ن إلى أن قللق السمة يمكن خفضة عن طريق التدريب سو اءكان بالطريقة السلوكية أو المعرفية و قد اكدت هذه النتيجة دراسة قام بها و رك مان و أخرو ن (workman Bloland
(Crafton and Kester 1987
حو ل تأثير التدريب على بعض أبعاد الشخصية و قد تبين أن هناك عدة جو انب من الشخصية يمكن أن تتغير نتيجة التدريب مثل مفهو م الذات و مصدر التحكم ، و القلق ، و يشير هؤلاء الباحثو ن إلى أن قلق السمة قد إنخفض نتيجة التدريب مما يؤكد أن القلق يتأثر إلى حد بعيد بالشرو ط البيئية التي تحيط بالفرد و على الخص معاملة الأخرين ،
و يؤكدو ا هذه النتائج دراسات : (Rathus,1975
Persell.1973 : purkey,1970) .انظر (الطحان ، ١٩٩١م
) .و يشير بعض المتخصصين (دافيدو ف ، ١٩٨٠م، عبد الخالق ١٩٩٤م) إلى أن هناك فرو قا بين الخو ف و القلق و ذالك من عدة نو احي : - أن الخو ف يكو ن من شئ ظاهر و منطقي ، أما القلق فيكو ن من شئ غير و اضح و غير منطقي ،
- أن إستجابة الخو ف تكو ن بقدر المثير او السبب ، بينما القلق تكو ن الإستجابة أكبر من مو ضو ع الخطر .
- أن الخو ف لا يدو م بل يزو ل سريعا، بينما القلق قد يستمرلفترات طو يلة .

و الباحث يرى أن كل من الخو ف و القلق ممتزجان ببعضهما البعض إلى حد كبير ، و ذالك أن العامل الأكبر للقلق هو الخو ف ، و إنما يختلفان في المدة و مو ضو عية الإستجابة ،
فعلى ذالك يكو ن كل قلق يتظمن الخو ف و ليس كل خو ف قلق .
٣ - المراهقة :
تقو ل العرب راهق الغلام : معناه قاربب الإحتلام ، و زاد بن منظو ر أن الرهق جهل في الإنسان و خفة في عقلة . (الرازي ، ت ٦٦٦،
ط (د. ت) ، ص ٢٢٦٠ ، ابن منظو ر ، ت ٧١١ ط (د. ت) ، ج ١٠، ص ١٢٩) ، و عرف مجمع االلغة العربية في القاهرة كلمة المراهقة بأنها : الفترة من بلو غ الحلم إلى سن الرشد معجم الو سيط - ١٣٩٢) أما أصل الكلمة في اللاتينية فهو مشتق من فعل (Adolesero) و هي تعني التدرج نحو النظج البدني و الجنسي و العقلي و االإو في الإنفعالي ، و في اللغة الإنجليزية تقابل كلمة المراهقة ( ) و هي في معجم و يبستر ( ) تعني فترة من حياة الفرد بين الطفو لة و البلو غ الناضج ، أما التعريف الإصطلاحي لمفهو م الكلمة عند علماء النفس فليس هناك اجماع على تعريف معين نظرا لتعددأرائهم و اتجاهاتهم و لعل التعريف التالي يجمع أغلبها :
"عملية بيو لو جية يظهر في بدايتها النضج الجنسي ، و النضج الإجتماعي و الذي يظهر في الإستقلال عن الكبار ". (عقل ، ١٤١٧)
و قسمو ها إلى ثلاث مراحل مشهو رة ، تبدأمن سن ١٢ إلى سن العشرين ، و هي كما يلي :
١ - المراهقة المبكرة من بداية ١٢إلى نهاية سن ١٤,
٢ - المراهقة المتو سطة من بداية سن ١٥إلى نهاية سن ١٧سنة .
٣ - المراهقة المتأخرة من بداية سن ١٨إلى نهاية سن ٢٠ - (مرسي ، ١٩٧٨م)

و الدراسة الحالية ستعنى بالقلق عند المرحلة الثانية و هم من سن ١٥إلى ١٧، و التي تقابل المرحلة الثانوية (الصف الأو ل و الثاني) .

الفصل الثاني
الإطار النظري

١ - مفهو م القلق في المنظور الإسلامي .

٢ - القلق في الدراسات النفسية .

- تعريف القلق .
- نظريات القلق .

٣ - علاج القلق.
٤ - مخطط لتفسير القلق في المنظور الإسلامي .
٥ - فرو ض الدراسة .

١ - مفهو م القلق في المنظور الإسلامي

لقد و ردلفظ القلق في اللغة العربية على معنى الإنزعاج و الإضطرابات و عدم الإستقرار ، فالقلق"الإنزعاج "يقال بات قلقا و أقلقة غيرة ، و أقلق الشئ من مكانة و قلقة حرّكة .و القلق : أن لا يستقر في مكان و احد . (إبن منظو ر ، ت ٧١١، ط - ت) ، ح١، ص٣٢٤) .و رد في المعجم الو سيط ، : قلق –قلقاً لم يستقر في مكان و احد .و قلق لم يستقر على حال ، و قلق اضطرب و

انزعج فهو قلق ، و أقلق الهم فلاناً أزعجة .و قد أقر الالمجمع استخدام القلق بو صفة حالة إنفعالية يتم تمييزها .و المقلاق الشديد القلق رجل مقلاق و امرأة مقلاق ، (ج٢، ص٧٨٥)
و لم يشتهر إستخدام القلق باعتبارة مفهو ماً يدل على المرض و الإضطرابات في اللغة العربية و كذلك في الكتاب و السنة و أقو ال علماء الإسلام ، و إنما المضطلح الذي يدل علية و يشترك معة هو مصطلح الهم .
و الهم لغةً : يأتي على عدة معان من أشهرها :
الهو ى و مبدأ الإرادة .
الغذابة و الضيق
فأما الأو ل فالهَمَّةُ، و همَّ بالشيء يَهمُ هماً نو اة و ارادة و عزم علية ...و لقد جاء في الحديث "أصدق الأسماء حارثة و همام"
فهمام فعال من هم بالأمر يهم إذا عزم علية و إنما كان أصدقها لأنة مامن أحد إلا و هو يهم بأمر ، رشد أم غو ى . (ابن منظو ر ت٧١١ - ط (د - ت) ، ج١٢ص٦٢٣ - ٦٢٠) .
و هذا المفهو م هو الذي يشير إلية علماء النفس بالقلق السو ي أو قلق الحالة أو القلق الطبيعي (Realistic Anxiety) ، و هو رد فعل سو ي لأشياء ظاهرة يخبرها الإنسان تتطلب اهتمامة ثم يزو ل القلق بزو ال سببة ، (١١٩٦٧، CattlK١٩٧٢مSpielbergerK، شيهان ١٩٨٨، ١٩٩٢ Edelmann، عبدالخالق ، ١٩٩٤م، ١٩٩٤ Wittchen etal، عبدالله و عبدالرحمن ، ١٩٩٧، ماركس ، ١٤٢٠) .و هذا يُطلق علية إدلمان (١٩٩٢) Edelmannالهم الطبيعي و بهذا يتفق مع تفسيرنا للهمّ .
أما المعنى الأخر للهم فهو إشاتة إلى الإذابة و الضيق ، يُقال همة السقم يهمة هماً
أذابة و أذهب لحمة ، و همني المرض أذابني ، هم الشحم يهمة هماً أذابة و همت الشمس الثلج أذابتة .
و الهم جمعه همو م يقال أهمني الأمر إذا أقلقك و يقال ما اهمك أي ما أقلقك و قيل ما اذابك . ابن منظو ر ، ط (د - ت) ج١٢ص

٦٢٣ - ٦٢٠) .هذا هو المستخدم كثيراًلمفهو م الهم إذاأطلق ، و
هو الذي يماثل مفهو م القلق العصابي ، (Anxiety Neurotic
) و أحياناً يُطلق علية القلق الهائم الطليق ، (Floatibg
Anxiety Free) أو قلق السمة ، و كل هذه المسميات تدل على
القلق العام (Floating Anxiety) و الذي يعني التهيؤ و التو
تر و الخو ف من دو ن سبب ظاهر . (دافيدو ف ، ١٩٨٠،
١٩٨٢، Coleman etal K، g، 1985jay، سو ين ، ١٩٨٨،
شيهان، ١٩٨٨، ١٩٨٢، Edelmann، عبدالخالق ١٩٩٤م،
إبراهيم ١٩٩٤م، جمل الليل ن١٩٩٥م، ماركس ، ١٤٢٠ -) .و
هذا يُطلق علية إدلمان (١٩٩٢) ، Edelmannالهم الزائد
ذاكراً أن الهم صفة أساسية للقلق العام المصابو ن بالقلق معرضو ن
للهم الزائد P,145) .
إن هناك تعريفات كثيرة للقلق العام عند علماء النفس ، و سيذكر
الباحث أحد التعريفات الجامعة ، لعبد الخالق (١٩٩٤) إذ
يُعرفة بأنة "شعو ر عام بالخشية أو أن هناك مصيبة و شيكة الو قو
ع ، او تهديداً غير معلو م المصدر ، مع شعو ر بالتو تر و الشدة و
خو ف لا مسو غ لة من الناحية المو ضو عية ، و غالباًما يتعلق
هذا الخو ف من المستقبل و المجهو ل (ص١٤) .
و أغلب تعريفات القلق تدو ر حو ل معاني هذا التعريف ، التي
تحدد القلق العام ، (General Anxiety) ، أو القلق الشامل ،
(Perspective Anxiety)
و الهم في الإصطلاح يحاكي تعريف القلق العام عند النفسيين ، فقد
عرفة العسكري ، (ت٤٠٠ - ط١٤١٤ -) تعريفاًعاماًفقال :
"الهم هو الفكر لإزالة المكرو ة و اجتلاب المحبو ب ". (ص ٢٩٣
) .
و ذكر ابن قيم الجو زية . (ت٧٥١ - ، ط١٤٠٨ -) ، تعريفاًأدق
للهم بأنة "المكرو ة الو ارد على القلب لأمر مستقبل " (الفو ائد،
ص٥٠)

و ذكر ابن حجر العسقلاني (ت٨٥٢ - ، ط (د - ت) تعريفاً
للهم فقال " إن الهم ينشأ من الفكر فيما يتو قع حصو لة مما يُتأذى
منة " (فتح الباري ، ج١٠ ، ص ١٠٦) .
فعلى هذا يرتبط مفهو م الهم بالأحداث المستقبلية إما مرغو بة
فيخشى فو اتها ، أو مرهو بة فيخشى و قو عها ، و احياناًيطال
اللهم الأمر الحاضر فيعتم قلب صاحبة بسبب اللبس و عدم الو ضو
ح ، يقو ل بن حجر العسقلاني (ت٨٥٢ - ، ط - د) "أن الهم لما
يتصو رة العقل من المكرو ة في الحال ". فتح الباري ، ج١١،
ص١٧٨)
فإذا اشتد خو ف الإنسان من تو قع مكرو ة في الحال أو المستقبل
ازداد همة فإذا و جد غمامة اي عدم معرفة او لبس اشتمل الهم بالغم
، و منة قو لة تعالى {...ثم لا يكن أمركم عليكم غمة ...} (يو نس
٧١) ، قال أبو عبيد : مجازها ظلمة و ضيق و هم نو سمي الغم
غماً لاشتمالة على القلب ، يقال : إنة لفي غمة من أمرة اي : لبس
و لم يهتد لة . (ابن منظو ر ، ت٧١١ - ،ط (د - ت) ، ج١٢،
ص٤٣٤)
فالغم يو حي بالتباس المر و ضيقة مما يعطي دلالة على
الإضطراب ، و عدم الو ضو ح ، و هو و قو د الهم .
إذاً الهم في الإصطلاح يشتمل على امرين :
خو ف من فو ات المحبو ب أو و قو ع المكرو ة في الحال او
المستقبل .
و جو د غمامة أو ظلمة مع عدم الو ضو ح و اللبس في الأمر .
و على هذا يصل الباحث لتعريف القلق في المنظور الإسلامي بأنة
: "الألم الو ارد على القلب ، المشو ش للعقل ، لتو قع مكرو ة في
الحال أو المستقبل، نتيجة عدم الو ضو ح ، و قلة العلم بالمصير ".و
هذا التعريف هو مضمو ن ما اختارة الباحث في تعريف القلق عند
الإشارة إلية في المصطلحات الدراسية .
إن القلق الذي يصيب اللإنسان يعتبر اضطراباً يؤثرعلى سلو كة و
عقلة و قلبة ، و لذا كان النبي صلى الله علية و سلم يستعيذ منة كما
و رد في الصحيحين من حديث أنس بن مالك رضي الله عنة قال :

كنت أخدم النبي صلى الله علية و سلم فكنت أسمعة يكثرمن قو ل :
"اللهم إني أعو ذ بك من اللهم و الحزن ، و العجزو الكسل ، و البخل و الجبن ، و ضلع الدين و غلبة الرجال ". (البخاري ، ت٢٥٦، ط١٩٧٤م، ج٧، ص١٥٨، مسلم ، ت٢٦١، ط١٩٧٤م، ج٤، ص٢٠٧٩) .

و القلق (الهم) في الإسلام يعتبر من المصائب او الأمراض التي امر الإنسان بالصبر و الإحتساب عند الإصابة بها ، قال صلى الله علية و سلم : "مايصيب المسلم من نصب و لاو صب و لا هم و لاحزن و لاأذى و لاغم حتى الشو كة يشالكها إلا كفرالله بها من حطاياة "متفق علية (البخاري ، ط١٩٧٤، ج٧، ص٢.مسلم ، ط١٩٧٤، ج٤، ص١٩٩٣) و في رو اية لمسلم : "حتى الهم يهمة إلا كفربية من سيئاتة ".

قال المبارك فو ري ، (ت١٣٥٣ - ، د - ت) : يهمة أي يذيب جسمة من هممت الشحم إذا أذبتة ، و من هم السقم جسمة اذابة و أذهب لحمه . (تحفة الأحو ذي بشرح الترمذي ، د - ت، ج٤، ص٣٩)

و هذه النصو ص تدل على ان القلق ممرض للقلب ، حالة كحال النصب –و هو التعب - ، و الو صب –و هو الو جع الدائم –و الحزن ، يقو ل ابن القيم (ت - ٧٥١ - ، ط١٤١٤ -) أثناء كلامه عن الحزن و الهم : "و الفرق بينهما أن المكرو ه الذي يردعلى القلب ، و إن كان لما يستقبل او و رثة الهم ، و إن كان لما مضى أو و رثة الحزن ، و كلاهما مضعف للقلب عن السير مفتر للعزم ". (مدارج السالكين ، ج١، ص٥٠١)

و لذا يتضح أن مفهو م الهم في الإسلام يدل على القلق ، فلذا سيقتصر الباحث على استحدام مفهو م القلق للدلالة على الهم لأن لفظ القلق هو الأسم المتداو ل للهم في الدراسات النفسية الحديثة .

و ما دام أن القلق اضطراب يعتري الإنسان ، فما تفسيرة أو تبيريره في المنظور الإسلامي ؟

إن الباحث يرى أن الإنسان تمده ثلاث قوى في حياته : القوة العلمية (المعرفية) ، و القوة القلبية (العاطفية) ، و القوة

العملية (السلوكية) ، متى ما تو افرت سعد و اطمأن ، و كلما ضعفت مرض و اضطرب .
فالإنسان إذاازدداد علمه و ضح لديه الطريق و بان له الأمر ، و من ثم أحب القرب من مطلو به ، و البعد من مرهو به ، كذلك إذا قو ي عزمه تحرك و عمل أكثر ، و العكس صحيح .
و إلى هذا الأمر أشار ابن قيم الجو زية (ط١٤٠٩ -) : "و لما كان في القلب قو تان ، قوة العلم و التمييز، و قوة الإرادة و الحب ، كان كمالة و صلاحه باستكمال هاتين القو تين فيما ينفعه و يعو د عليه بصالحه و سعادته" (ٔإغاثه اللهفان ، ج١، ص٣٧)
و الصحة أو المرض ، و السعاده أو القلق ، تُنال بلاإهتمام بهذه القوى ، يقو ل أيضاً : "فإن مراتب السعادة و الفلاح إنما تفو ت العبد من هاتين الجهتين أو من إحداهما ، إما أن لايكو ن له علم بها فلا يتحرك في طلبها ، او يكو ن عالماًو لا تنهض همته إليها ". (مفتاح دار السعادة ، ط (د - ت) ج١، ص٤٦)
إن ابن القيم اشار مباشرةً إلى قو تين هما العملية و العلمية ، أما القوة القلبية فإنه يدمجها كثيراً في القوة العلمية ،
لأن الحب و الخو ف و الرجاء –و هي عو اطف قلبية –تحصل بعد العلم ، و قدذكرها ابن القيم في القوة العلمية ، و لكن البحث يرى إفرادها في قوة مستقلة.
و هذه القوى الثلاث هي محركات الإنسان في الحياة ، فالعلم أصل يو جه للمراد ، و المراد هنا الله تعالى ، و من ثم تتحرك القوة القلبية –العاطفة –بالحب و الخو ف و الرجاء ، "فإنها رو ح كل مقام و منزله و عمل ، فإذا خلا منها فهو ميت لا رو ح فيه ..بل - القوة العاطفية –نفس الإسلام .فإنه الإستسلام بالذل و الحب و الطاعه لله ، بل هي حقيقه شهادة أن لا إلة إلا الله فإن "الألة"هو الذي تألهه القلو ب أي تحبه و تذل له و أصل التألة من التعبد"و التعبد"اخر مراتب الحب .يُقال عبّدَهُ الحب و تيمه إذا ملكه و ذلله لمحبو به " (مدارج السالكين ، ط١٤١٤ - ، ج٣، ص٢٨ - ٢٧)
و تنمية القوة الأو لى –و هي العلمية –تكو ن عن طريق العلم النافع لإنسان في دنياه و أحراه بالبصيره و الإلمام و الفهم و الإدراك ، و

أعلى أنو اعه العلم بالمو رو ث النبو ي ، و العلم الإلهي ، القائم على الكتاب و السنه ، ثم يأتي العلم الدجنيو ي المفيد للإنسان في حياته .
أما القوة الثانية و هي القلبية - العاطفية - فهي منبثقة من القوة العلمية ، إذمن المعلو م أن طلب القرب من المحبو ب أو الهرب من المرهو ب يكو ن بعد العلم ، و هذه القوة يكو ن تنميتها عن طريق الإيمان بالله تعالى القائم على المحبة و الخو ف و الرجاء ، فإذاقل العلم و ضعفت العاطفة قل الإيمان و من ثم أصاب الإنسان القلق ، قال تعالى : {و من أعرض عن ذكري فإن له معيشةًضنكا و نحشره يو م القيامه أعمى } (طه ١٢٠)
قال بن كثير ، (ت - ٧٧٤ - ، ط١٣٨٤ -) أي ضنكاًفي الدنيا ، فلا طمأنينة له و لانشراح لصدره ، بل صدره ضيق حرج لضلاله و إن تنعم ظاهراًو لبس ما شاء و أكل ماشاء . (ج٣، ص١٨٧)
و هذا الإيمان ، من لو ازمه الإيمان بالله تعالى و ملائكته و كتبه و رسله و اليو م الأحر و القدر خيره و شره ، و تحمل أداء الرسالة و الخلافة عن الله في أرضه ، و التو جة لله دائماًفي عمل الصحيح أو تصحيح الأخطاء و عدم اليأس فإنه من أعظم أسباب القلق، و نلمح ذالك التفاؤل و إراده التغيير و التصحيح و أثر العلم في قصة الرجل الذي قتل تسعه و تسعين نفساً، فأصابه قلق عظيم ، و أخيراًتو جة إلي عابد جاهل فأيسه من التو به فكمل به المائة ثم ذهب لعالم فأخبره أن باب التو بة مفتو ح ، فقط يتو جة إلى الله تعالى ، و يغير بيئته فلما فعل زال قلقه و بلغ مراده فرفع الله عنه القلق و أدخله رحمته .
و هذا الأمر هو أثر العلم على السلو ك أو التلازمية فيما بينهما ، هو ما يُطلق علية علماءالنفس أثر المعرفة في السلو ك ، و ذالك ظاهر في العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive Behavior Modification) و هي المعتقدات و المعاني التي تؤثر على الطرق و العادات في بناء ذات الفرد و العالم ، و يري بيك ، (١٩٩٤) Beck، أن ذالك يؤثر على أسلو ب المو اقف المقيمة (الحجار، ١٤٨٤ -) يقو ل إبراهيم (١٩٩٤) : "إن مجمو عة

كبيرة من الباحثين و المعالجين تتفق على أن الإضطرابات النفسية لا يمكن عزلها عن طريق تفكير الإنسان عن نفسه و عن العالم او إتجاهاته نحو نفسه و الأخرين ، فمنذ ١٩٦٥م عكف الباحثو ن على العلاج النفسي على دراسات مكثفة ، لم تدع نتائجها مجالاًللشك في أن مرض النفسي تصحبه اضطرابات في طرق التفكير.و أن التغيير في هذه الطرق يصحبه تغيير في في التو افق و السلو ك "، (ص ٢٧٤ - ٢٧٦) .

أما القوة الثالثة فهي القوة العملية ، و تكو ن تنميتها عن طريق العمل الصالح بمفهو مه الو اسع القائم على الإخلاص لله تعالى المتبع فيه سنة النبي صلى الله عليه و سلم ،

فإذا كسل الغنسان و قصر في الأعمال الصالحة و لم يجتهد في العبادات و إيصال الخير للناس و غلبت عليه الأنانية و الطمع احتو شه القلق ، و لذا شدد الإسلام على أهمية الأعمال المشتركة مع الأخرين كصلاة الجماعة مثلاً، و الزكاة ، و رغب في الكفالات ، و حسن الخلق ، و كثير من صو ر الإحسان التي يتعدى نفعها من الإنسان للأخرين .يقو ل ابن قيم الجو زية (ط١٤٠٩ -) : "و البخيل الذي ليس فيه إحسان أضيق الناس صدراً و أنكدهم عيشاًو أعظمهم هماً و غماً ". (إغاثة اللهفان ، ج ٢ ، ص ٢٦)

و يتفق بن حزم الأندلسي (ت - ٤٥٦،ط١٩٨٥م) ، معابن قيم الجو زية في أن الطمع و الأنانية من أعظم أسباب الهم فيقو ل :

"إن الطمع سبب لكل هم حتى في الأمو ال

و الأحو ال ،فالطمع أصل لكل ذل و لكل هم ،و ضده نزاهة النفس و هذه صفه مركبه من النجدة و الجو د و العدل و الفهم " (الأخلاق و السير ،ص٥٣)

و نستنتج مما سبق ان علة القلق تتمثل في الأتي :

- قلة العلم و ضعف التفكير ،خاصه العلم بالله تعالى و دينه ، كذلك ضعف العلم بما يصلح الإنسان في دنياه و يطلق عليه "ضعف القوة العلمية "

- و يتفرع من ذالك ضعف الغيمان بالله و ضعف التصديق بو عده و و عيده ، مما يؤدي لفقدان محبته و خو فه و رجاه ، و هذا يضاعف مرض الإنسان بتعاظم الخو ف من المخلو قات
مع الإنقطاع عن الخالق ، و يصاحبه اليأس و يُطلق عليه "ضعف القوة القلبية "
الكسل و ضعف الأعمال الصالحة اللازمة (و هي الخاصة بالشخص) و المتعدية (و هي النافعة لغيره) مما يو لد الأنانية و ضعف الإحسان و التكميل للاخرين و يطلق عليه "ضعف القوة العملية "و من المعلو م أن هذه القوى مرتبطه بمبادرة الشخص و عمله قال تعالى : {إن الذين قالو اربنا الله ثم استقامو ا فلاخو ف عليهم و لاهم يحزنو ن } (الأحقاف ١٣) ،و قال تعالى {من عمل صالحاًمن ذكر أو أنثى و هو مؤمن فلنحيينه حياةً طيبةً و لنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانو ا يعملو ن } (النحل ٩٧)

٢ - القلق في الدراسات النفسية :
أ - تعريفه : تعددت تعريفات القلق تعدداًكبيراًنظراً لتعدد الباحثين و المتخصصين ،و فيما يلي عرض لبعضها و مناقشته :
عرّف (مسرمان ، Masserman) "القلق بأنه حاله من التو تر الشامل الذي ينشأ خلال صراعات الدو افع و محاو لات الفرد التكيف ". (فهمي، ١٤٠٧ -)
و عرّفه دافيدو ف (١٩٨٠م) "بأنه إنفعال متميز بالشعو ر بخطر مسبق و تو تر و حزن مصحو ب بتيقظ الجهاز العصبي السمبثاو ي ". (ص٤٩٥)
كما عرفه سو ين (١٩٨٨م) "بانه حاله إنفعاليه غير سار ة يستثيرها و جو د الخطر
و ترتبط بمشاعر ذاتيه من التو تر و الخشية و كذلك التغيرات الفسيو لو جيه على الجهازين السمبثاو ي و الباراسمباو ي ". (ص٣٢١)

و لقد عرفه مرسي (١٤٠٦ -) ،بأنه حاله نفسيه مؤلمه تنتج
عن شعو ر اللإنسان بالعجزو الدو نية في مو اقف الإحباط و
الصراع ، و هذه التعريفات و غيرها تُجمع على أن
القلق تو قع بو جو د خطر مما ينتج اتو تر ، و هذا ما حدده التصو
ر الإسلامي للقلق كما هو قو ل ابن القيم و ابن حجر و غيرهما ،
بأن القلق تو قع المكرو ه حالاً أو مستقبلاً مما يؤلم
القلب أو يؤذيه ، و هذا هو التو تر ، و من مجمل هذه التعريفات
تبرز الخو اص الرئيسية للقلق و هي :
١ - التو تر الحركي و الشدة العصبية .
النشاط الزائدللجهاز اللاإرادي او المستقل ANsو يظهر ذالك في
الدو ار و الدو خة .
تو قع الشر و ارتقاب ما يخيف .
التيقظ و التفرس كما يبدو ا ذالك في فرط الأنتباه و زيادته .)
Edelmann1992)
يُضاف لذالك احتقار الذات الذي ألمح إليه التعريف الأخير .
ب - نظريات القلق :
لقد تبلو ر مفهو م القلق بعد عدة أطو ار بدأت منذ ١٨٤٤م عندما
نشر سو رن
كير كيجارد، KurKegard (١٩٧٨م) مقاله في أو رو با بعنو
ان "مفهو م الفراغ "،
ضمنها الكثير من الأفكار الإسلامية عن الخو ف عند الغزالي ،و
الهم عند بن حزم الأندلسي .
ثم تتابعت الدراسات و الأبحاث بعد ذالك ،و برزت نظريات تفسر
القلق منها :
= النظرية التحليلية
التي يمثلها فرو يد Sigmond Freud و تلامذته –و إن خالفو ه
في بعض طرو حاته - ،فلقد
إهتم فرو يد بظاهرة القلق ،و ميز نو عين من القلق هما : القلق
المو ضو عي (Reality objective anxiety)

و هو رد فعل مقبو ل لخطر خارجي ظاهر لهدف حماية الإنسان ،
و لثاني القلق العصابي (Neurotic Anxiety)
و هو خو ف غامض غير مفهو م ليس له ما يبرره .
و كان (فرو يد) يرى في أو ل طرحه أن القلق ينشأ من كبت
الرغبات الجنسية أو إحباطها و منعها من الإشباع فيتحو ل
"الليبيدو ا "إلى قلق بطريقه فسيو لو جية .
إلا أنه تحو ل عن هذه النظرة ،إلى القو ل بأن القلق العصابي ليس
من الرغبات الجنسية المكبو تة ، و لكنه هو الذي يؤدي
إلى كبت هذه الرغبات . (فرو يد،١٩٨٨م)
و يتضح من كلام فرو يد ربطه القو ي بين الغريزة الجنسية و القلق
، مع إغفاله جو انب أخرى كالظرو ف الإجتماعية و غيرها ،
و لذا اتى بعض تلامذته فغير في هذا المنظور ، مثل كارن هو رني
Karn Horny و أبرز الجانب الإجتماعي فأرجع القلق
إلى انعدام الدفء العاطفي في الأسرة و تفككها ، كذلك إلى تو عية
الوالدين التي لها أثر كبير في نشأة القلق ، و يزيد ذالك إذا
كانت هناك تناقضات في البيئة و المجتمع .
أما او تو راتك .Ottorank فلقد ربط بين القلق و تغير الأو ضاع و
الأحو ال عند الإنسان فما اعتاده الإنسان يقلقه إذا تركه
إلى و ضع أخر ، و هو ما يُطلق عليه "خبرات الإنفصال المتتالية
" (الشو يعر ١٩٨٦م) <
=النظرية السلوكية
اتفق السلوكيو ن مع فرو يد و تلاميذه على ان القلق العصابي
عرض رئيس في جميع الإضطرابات النفسية و الإنحرافات
السلوكية ، و لقد أشارايزنك ، Eysenck
- و هو من السلوكيين المعاصرين –إلى أن القلق العصابي خو ف
زائد لا يناسب المو قف ، لكن ما يميزه عن الخو ف العادي شدة
الإنفعال ، و اختلف السلوكيو ن مع فرو يد في نشأة القلق ، إذ يذهب
فرو يد إلى أن الإستعداد للقلق فطري مظمو ن مكتسب ، أما
السلوكيو ن فيعتبرو نه سلو كاًمتعلماً. (عو دة ، مو سى ، ١٤٠٦ -
)

و يرى السلوكيو ن –أصحاب نظرية (الإشتراط الغجرائي
operant conditioning) - أن القلق يحدث نتيجة التعليم ،
فإذا كان التعليم طبيعياًفمعنى ذالك أنه حدث كرد فعل لتفادي مثير
مؤلم يتعرض له الفرد ، أما غذا كان القلق قلقاً مرضياً فمعنى ذالك
أنه نشأ من الإستجابه لإحد المثيرات الخارجيه ، و التي غالباًلاتثير
الخو ف في حد ذاتها و لكن ارتباطها بمثيرات أخرى أحدثت الخو
ف في البدايه أدى إلى جعلها مصدراً لخو ف الفرد فيما بعد . (في
جمل الليل ، ١٤١٥ -)
و يؤكد سكينر ، Skinnerفي تفسير القلق و علاجه إلى أهمية
النظر في بيئة الشخص ، و أنه لابد إذا أردنا تغيير سلو ك شخص
فلا بد من إعادة بناء بيئه بطريقه لا تساعد على تدعيم سلو كه الشاذ
و لكن تعزز السلو ك المرغو ب .
و لقد أضاف باندو را ، Pandura عامل السلو ك الإجتماعي و
اهمية الملاحظة فيرى ان القلق ياتي بسبب الحس الضعيف للفاعلية
الذاتية و نظرتهم لأنفسهم انهم لا ينجحو ن في أداء السلوكيات التي
تتيح لهم التكيف مع الحياة و لذا يؤكد على أهمية تعليمهم بعض
المهارات التي تساعدهم في التخاطب و التعاو ن لتخفض القلق و
تحسن من مستوى الأداء . (في انجلر ١٩٩٠م) .
أما دو لارد ميلر D0llard ,Millarو هما من السلوكيين لكنهما
أدخلا بعض المفاهيم التحليلية النفسية "إذ يعتبرو ن الخو ف –و هو
بمعنى القلق – دافعاً ثانو ياً مشتقاً من الألم ، نتيجة الصراع اللا
شعو ري الناتج من العلاقة القاسية مع الوالدين . (الشو يعر ١٤٠٦
-)
أما مو رر، Mowrer و هو من علماء المدرسة السلوكية الجديدة
،فقد أكد على العلاقة بين الطفل و و الديه أثناء عملية التطبيع
الإجتماعي ، و سميت نظرية (مو رر) في القلق بنظرية "القلق
الناتج عن الشعو ر بالذنب "و يُرجع القلق نتيجة عمل بعض
الأعمال المخالفة للناس و القيم مما يو لد قلقاً لدى الإنسان ، بينما
العكس يؤدي للصحة ، و يختلف مو رربتفسيره للقلق عن فرو يد
،فبينما ربط مو رر القلق بأنه ينتج من الأفعال التي ارتكبها الإنسان

و لم يرض عنها ، فإن فرو يد يرى أن القلق ينتج من كبت الأعمال التي لا ترضى عنها . (مو سى ، ١٩٧٨م)

النظرية السلوكية المعرفية

و يدخل ضمن هذه النظرية عدد من الإتجاهات ، فهناك من ركز على الربط بين الاضطراب و هدم منطقية الأفكار التي تدو ر في خلد الإنسان ، و صاحب هذه النظرية هو إلس Ellisو هو يرى ان القلق يقوم على أساس من أفكار منطقية ، مما يؤدي إلى إعاقة السلو ك الو اقعي .و يرى أن هناك إتصالا و ثيقاً بين التفكيرو الانفعال ، و يؤثر بعضها على البعض ، و هي مدرسه شهيره في الإرشاد و العلاج يطلق عليها العلاج العقلاني الإنفعالي Retional Emotiv Therapy، (في الشناو ي ، ١٤١٦ -)

أما ميكنبو م (١٩٧٤م) Meichenbaum فقد أكد على أهمية الحديث الذاتي أو المحادثة الداخلية Inner Dialogue (حديث الذات) في صياغة السلو ك الصحيح ، و هو يرىأن الاضطرابات نتج من سو ء البناء المعرفي ،و لايتاتى علاج ذالك إلا عن طريق تعليمات ذاتيه تعيد البناء المعرفي بناءً جيداً ، و هناك النظريه المعرفيه الصرفة عند Beckالذي يفسر الاضطرابات النفسية و منها ما يتعلق بأنها تشو يشات للو اقع بدرجات مختلفة و تتميز الأفكار بالتلقائية . (في الشناو ي ، ١٤١٦.)

النظرية الأنسانية

هذه النظرية قامت باعتبارها رد فعل للحتمية التحليلية "الداخلية"و الحتمية السلوكية "الخارجية "على يد أبراهام ماسلو ، Abraham Maslow رو جرز، Carl Rogers

و الأخير هو الذي طو رها ، و هي تقو م على اهمية التطابق بين الذات و الخبرة ، و الذات تشير إلى الصورةالتي يكو نها الإنسان عن نفسه ، أما الخبرة فهي التي تنشأ من تقدير و تعامل الآخرين ،فإن تناغمتا –الذات و الخبرة - أصبح الشخص متحرراً من التو تر الداخلي – القلق - فيظهر التو افق المنشو د . (انجلر ١٩٩٠م)

بينما ينشأ القلق عندما يستشعر الفرد الحبرة على انها غير متسقه مع بنية الذات ، و شرو ط الأهمية ، و المقصو د بشرو ط الأهمية ما يراه الأفراد الآخرو ن ذو الأهمية في محيط الفرد في تحديد خبرات الفرد الذاتية على أنها أكثر أو أقل استحقاقاًللاعتبار الإيجابي من جانبهم ، فهم يفرضو ن تصو رهم على تصو ره .
و تشير الشو يعر (١٤٠٦) ،إلى ان أصحاب المذهب الإنساني يرو ن أن القلق يبرز في الخو ف من المستقبل و ما يحملة من احداث قد تهدد و جو د الإنسان و ليس ناشئاً من ماضي الفرد كما يررو ن ان الإنسان هو الكائن الحي الذي يدرك حتمية نهايته ،و انه معرض للمو ت في اي لحظة آو من هنا فإن تو قع فجائية حدو ث المو ت هو المثبير الأساس للقلق عند الإنسان . (ص٣٥) .
تعليق و مناقسة :
بعد هذا العرض المختصر المفهو م القلق عند علماء المسلمين ، و علماء النفس يخلص الباحث إلى بعض العناصر المهمة التي تسهم في رؤية شامله عن القلق و هي : فرق العلماء المسلمو ن بين مستو يين من الهم ،و هما الهم في بدايته ، و هو الإهتمام ، و يرتبط به مفهو م الهمة ، و هذا لآينفك عنه أي إنسان ،بل هو دليل حياته ، أما النو ع الثاني فهو الهم المرضي الذي يذيب جسم الإنسان .
إن المقابل الفهو م القلق عند علماء النفس في التصو ر الإسلامي هو مفهو م الهم .إن هذا التفريق عند علماء المسلمين هو الذي يقابل نو عي القلق : السو ي و المرضي عند علماء النفس ،أو قلق الحلة و السمة .
يفسر علماء المسلمين بأنه نقص في العلم ، و برو د في العاطفة ،و ضعف فؤ العمل اللازم و المتعدي . و هذا ما تو صلت إليه الدراسات النفسية أخيراً ،من النظر إلى جو ا نب الإنسان و تفاعل بعضها مع البعض الأخر كما هو إتجاه ارنو لد لازرو س A,lazarus في نظريته الإنتقائيه ،إلا أن الجو انب المكو نه النشاط الإنسان تربط في التصو ر الإسلامي بالله تعالى و دينه ، و هذا مايمكن أن نطلق عليه (المعيار الإسلامي) بينما هو في

الدراسات النفسية يتحددبمعايير بشريه تختلف من عالم لآخر إختلافاًكبيراً.
أعطت النظرية السلوكية المعرفية تميزا لأثر المعرفة في السلو ك ، و أكدو ا على أهمية الإقناع و الحديث الذاتي في تغير القناعات و الطرق التفكيريه و هذا ظاهر في المنظور الإسلامي ، من تأكيد أهمية أثر التفكير و الجانب العلمي على السلو ك، "الإقناع و الحديث الذاتي "،.فالأو ل عن طريق الجدال و المناقشه بلتي هي أحسن ، و الثاني بالتو به القائمة على المحاسبة كما سيأتي .
يرتبط القلق في التصو ر الإسلامي بالأحداث الحالية و الأمو ر المستقبليه ، و هذا الإرتباط يظهر في النظرية السلوكية و الإنسانية ، فالسلوكية تربط القلق بظرو ف الحاضر، و الإنسانية تربط القلق بالخو ف من المستقبل و خاصة قلق المو ت ، و إن كان هذا لا يعني إهمال الماضي لأن له و ظيفه في صياغة النفسيات و زرع الإستعداد لجميع سلو كيات الفرد ، "إلا أن الإتجاه الحديث في العلاج النفسي لايبحث عن الخو ف المرضي في ذكريات الطفو له و عالم اللاشعو ر و إنما ينصب على هنا و الآن " (إبراهيم ١٩٩٤م)
علاج القلق
أ - علاج القلق في الدراسات النفسية :
قبل الحديث عن البرنامج العلاجي الذي تقترحه هذه الدراسه سيتم عرض الأفكار الأساسيه التي تقو م عليها بعض أساليب العلاج المشو رة التي تناو لت القلق .
هناك أنصار التحليل النفسي الذين يرو ن أن الخبرات السابقة خاصه في الطفو له لها الأثر الكبير في إحداث الإضطرابات ، النفسيه و خاصة القلق ، و هؤلاء يرو ن أن المدخل الرئيس لعلاج القلق و الإضطرابات العصابية الأخرى يكمن في إخراجها من عالم اللاشعو ر إلى منطقة الو عي ، أي الإستبصار مما يؤدي إلى حدو ث إنفراج تصحيحي للسلو ك بكل ما ينطو ي عليه من عو اطف و نزاعات " (السباعي ، عبدالرحيم ، ١٤١٧ -)

و لذا يعتمد هذا الأسلو ب على فتح المجال للمريض في الكلام و ما يطلق عليه أسلو ب التداعي الحر، إلا أن هذا الأسلو ب نظراً لافتراضاته البعيده عن الو اقع و لطو ل مدة علاجه ادي للغنصراف عنه إلى مناهج أخرى في العلاج .مع الأخذ بالإعتبار أهمية التنشئة الإجتماعيه في و قاية الفرد من القلق في المستقبل و قد إتضح ذالك جلياً في الدراسات السابقة

- أما العلاج السلوكي فيرى أن اللقلق يحدث نتيجة للتعلم الخاطئ و ذالك أنه نشأ من الإستجابه لإحد المثيرات الخارجية التي لا تثير الخو ف في حد ذاتها و لكن ارتباطها بثيرات أخرى أحدثت الخو ف في البداية . أدى إلى جعلها مصدراً للخو ف فيما بعد . (جمل الليل .، ١٤١٣) .

فالعلاج السلوكي يهتم بإحداث التعديل في السلو ك ، و دراسة البيئة من حو ل الشخص ، و يركز على حاضر الشخص ، و يهتم المعالج في هذا الإسلو ب على إزالة الأعراض الظاهرة التي تقلق الإنسان ، فالعلاج السلوكي لاينظر إلى الإستجابات غير المتو افقة على أنها ناشئه عن شخصيه مضطربه ، و من ثم فلن يكو ن هدف العلاج تسهيل عمليه إعادة تنظيمك أو إعادة بناء شخصية العميل ، و إنما يكو ن هدف العلاج هو المساعده على إزالة المشكلات النو عية التي تؤثر على أداء العمل ، و هذا الإتجاه السلوكي ثري بالفنيات العلاجية المتنو عة كالتحصين المنظم ، و الإسترخاء ، و التعزيز و غيرها .

و قد ظهر في السنو ات الأخيرة نظرية التعليم الإجتماعي ، (Social Learning) ،و طو رر مفاهيمها بشكل جاد ألبرت باندو را (١٩٩٧م) Bandura.حيث ترى هذه النظرية أن تأثير البيئة على اكتساب السلو ك يتحدد من خلال العمليات المعرفية. (الشناو ي ، ١٩٩٤م) ،و لذايطلق على هذا العلاج (التعليم بالملاحظة) و ذالك بالتركيز على سلو كيات النموذج القدو ة (Modeling.) و هذا الأسلو ب يؤدي للإنعتاق من النظرة السلوكية البحته ،و هي الإهتمام بالعو امل الخارجية البيئية

لبناء الشخصيه او السلو ك ، بل لابد من الأهتمام بالعلاقات التبادلية فيما بين البيئتين الخارجية و الداخلية .
كما شهدت السنو ات الأخيرة إدخال العمليات المعرفية إلى حيز العلاج السلوكي و هو ما يعرف العلاج السلوكي المعرفي (Cognitive,Behavior, therapy) حيث أظهرت هذه العمليات المعرفية في نشو ء السلو ك ،و استمرارها و علاجها ، و من المفاهيم الأساسيه في هذه الطريقة الإدراكات الذاتية للفرد عن الأحداث و تفسير السلو ك الشخصي ، و يمكن أن تو صف هذه الطريقة بأنها عملية إعادة البناء المعرفي للفرد (Cognitive,Restructuring) و قد خلص ميكنبو م ، (Meichenbaum ، (١٩٧٧م))
إلى أن العلاج على تعديل التعليمات الذاتية التي يحدث بها المسترشدو ن أنفسهم ، بحيث يمكنهم أن يتعاملو ا مع مو اقف المشكلات التي يو اجهو نها . (الشناو ي ، ١٩٩٤م)
و تتضمن عملية العلاج عند ميكنبو م ثلاث مراحل اساسية :
المرحلة الأو لى : أن يدرك السترشد أو يصبح و اعياً بسلو كياته غير الملائمة .
المرحاة الثانية : يؤخذ هذا الو عي كمؤثر يو لدحديثاً داخلياً معيناً.
المرحلة الثالثة : يكو ن هناك تغيير في طبيعة الحديث الداخلي عن ذالك الذي كان مو جو داًلدى المسترشد قبل العلاج . (عبد العزيز ، ٢٠٠١) .
- و هاك أسلو ب العلاج عن طريق الدفع المتعقل (Rational,Emotive,therapy) أو العلاج المنطقي الذي يدعو ا له العالم الأمريكي ألبرت إلس ، (١٩٧٩م) ، Ellis .و هذا العلاج ينطلق من أن القلق أصاب الشخص بسبب الأفكار غير المنطقية عن نفسه و عن الآخرين ،فلعلاجه نستبدل هذه الأفكار غير العقلية بأفكارمنطقيه عقلية ،تتناسب مع الصحة النفسية ، (إبراهيم ١٩٩٤م) .

و هذا العلاج يقوم على تو ضيح العلاقة (ABC) و ذالك أن انتائج (C) ليست و ليدة الأحداث المنشطة التي تسبها (A) و إنما هي نتيجة نظام التفكير (B) ثم الإنتقال إلى تفنيد (D) الأفكار غير المنطقية . و يرى بعض الباحثين أن هذا الأسلو ب العقلاني الإنفعالي هو نو ع من العلاج السلوكي المعرفي .

و يتم العلاج الإنفعالي باتباع الخطو ات التالية : تحقيق علاقه طيبه مع العميل لكسب ثقته و جعله يتقبل العلاج .

شرح العميل لأعراضه و استجابته الشخصية لهذه الأعراض في الماضي و الحاضر و علاقتها بما يفعله الآن و ما يشعربه حالياً (هناو الآن)

إظهار عدم منطقية ما يقو له المريض لنفسه و تأكد المريض أن ذالك سبب إضطرابه .

مهاجمة الأفكارر غير المنطقية عن طريق التفكير العلمي المنطقي ،

إستخدام فنيات تؤدي إلى أن يُعارض المريض أفكاره الخاطئة غير العقلانيه ..ليتحكم عقلانياً في انفعاله ثم في سلو كه.

استخدام الأساليب التعليمية النشطه المناسبة لتعليم العميل كيف يفكر بطريقه منطقيه و علميه و اتباع فلسفة معينه للحياة .

التركيز على أساليب التعليم و التدريب و السلو ك و المواجهة بشكل أكبر . (عبد العزيز، ٢٠٠١) .

و هناك العلاج الذي طرحه جلاسر ، (١٩٧٥م) ،Glasser الذي يفترض أن الإضطراب - كالقلق – ينتج بسبب عدم إشباع الحاجات النفسية كالحاجه للإنتماء و الحاجه للإحترام ، و العلاج يرتكز على مو اجهة الو اقع نحو مزيد من النضج و الضمير الحي و المسؤو ليه . (الطيب، ١٩٨١م) .

و يرى جلاسر في نظرته بالو اقع أن الناس عندما يعجزو ن عن إشباع أحد الحاجتين الأساسيتين ، الحب "الإحترام "و الأهمية "و الإنتماء "أو كلتيهما فإنهم يعايشو ن الألم النفسي .

و يتخذ العلاج بالو اقع عدداً من القو اعد لعلاج العميل :

التاكيد على الإندماج مع العميل و غظهار الإهتمام به .

مساعدة العميل على ان يُصبح داعياً لما يقوم به من تصرفات في عالم الو اقع .
التركيز على الحاضر حيث يمكن فيه التغيير ، بينما الماضي قد تم تثبيته فلا يمكن تغييره .
أن ينصب الحكم على السلو ك و أن يكو ن عند العميل قدره في الحكم على سلو كه الخاص و يحكم عليه حكما تقو يمياً.
مساعدة المسترشد على بناء خطط محدده لتغيير سلو كه .
مساعدة العميل على الألتزام بتنفيذ الخطة .
عدم إتاحة فرصه لاعتذارات الفشل . و المحاو لة في استبعاد أسباب العقاب ، (الشناو ي ،١٩٩٤م)
إذاً القلق ينشأ نتيجه لانعدام المسؤو ليه و نقص الإندماج مع الآخرين ،و عدم الو فاء بالحاجات الشخصية ، و من ثم يكو ن الهدف في لأرشاد باستخدام العلاج بالو اقع مساعدة المسترشدين على تحمل المسؤو لية الشخصيه ، و المسؤو لية تعني القدرة على التصرف بطرق تحقق حاجات الفرد ،
و هناك عدد من الأساليب النفسية لا تبتعد كثيراً عن هذه الأساليب في النظر لسبب القلق و كيفية معالجته ، و بالجمله فأغلبها تدو ر حو ل أثر الخبرات الماضيه في تهيئة الفرد للقلق ، و أهمية العلاقات التبادلية الإجتماعيه في إبعاد القلق أو إيجاده ، كذلك قوة الترابط بين الحديث الذاتي للفرد و السلو ك الخارجي في تأثير كل منهما بالآخر ، و أيضاً خطو رة العمليات المعرفيه و العقلية و ضرو رة منطقيتها و ملاءمتها للعقل ، و أخيراً أهمية مو اجهة الو اقع و اعتماد نظام لتحقيق الذات على ضوء المسؤو لية الأخلاقية،
- إن علماء النفس يؤكدو ن أن الإنسان إذا نجح في القبض على زمام التحكم و لو في جزء ضئيل من المو قف الذي يسبب له القلق فسو ف يتبدد من داخله الخو ف و الشعو ر بالضعف " (Handly ,etal ,p264,1985) .
و ما ذُكر يبرز أهمية الجو انب المعرفية و أثرها في السلو ك الخارجي و تلازمها "المعرفة و السلو ك"كذلك أهمية التفاعل الإجتماعي و الحاجة الماسة للمهارات الإجتماعية ، و أيضاً دو ر

المشاعر و الإنفعالات و تناغمها مع المعرفة و السلو ك و العلاقات المتبادلة ، و هذا ما ينادي به جمع من النفسيين .
فمن المنطقي أن يكو ن العلاج النفسي الفعال هو ذالك الذي يستطيع أن يخاطب جو انب الإنسان المختلفة بالتعديل و التغيير ، فهذا العلاج هو المقدم و هو المنهج الذي يمكن و صفه بأنه علاج متعدد البعاد و المحاو ر لأن بنيته الأساسية هي علاج القلق في جو انبه الإجتماعية ، و الإنعالية ، و السلوكية ، و المعرفية ". (إبراهيم ، ١٩٩٤م٩
و هذا ماسيطرحه الباحث في البرنامج المقترح و فق المنظور الإسلامي
ب - البرنامج الإرشادي العلاجي من المنظور الإسلامي لعلاج القلق :
الإنسان في التصو ر الإسلامي مخلو ق من و طين و رو ح و عقل و عاطفة ، تمتزج هذه الجو انب لتنتج إنساناً متكاملاً ، و قد اهتم الإسلام بتشريعاته و أساليبه بتو جيه هذه الجو انب لتتفاعل فيما بينها بتو ازن و اعتدال ، يقو دها العلم و يغذيها العو اطف القلبية ، النشاطات السلوكية ، و ذالك ليعمر الإنسان الأرض فيسعد و يطمئن ، فإذا ما حصل الفصام بين عرى هذه الجو انب أصاب الإنسان المرض و القلق ، لذا يعالجه الإنسان عن طريق تكامل هذه الجو انب مرةً أخرى و تقو يتها .
و الدراسة الحالية تقترح برنامجاً إرشادياًقائماً على علاج مشكلة القلق و فق المنظور الإسلامي ، مبادئ العلاج فيه قائمه على ثلاث قوى هي :
الأو لى : القوة العلمية و أثرها في السلو ك ، و هذه القو ه تتضمن أمرين :
أ - المعرفة بالله تعالى ، و حقه الو اجب على عباده ، و هذا عنصر أساس في بناء مفهو م الذات لدى الفرد المسلم .
ب - المعرفة بالنفس و معرفة أهمية إرتباطها بالله تعالى و القيام بمسؤو لياتها في الحياة و هذا هو العنصر المكمل لبناء مفهو م الذات .

الثانية : القوة القلبية (العاطفية) و هي مرتبطه بالقوة التي قبلها علماً و بالتي بعدها عملاً ، و هذه القوة تمثل مفهو م "حقيقة الإيمان "و حقيقة الإيمان بالله تعالى تفسر للفرد المسلم معنى الحياة عنده .
و تتضمن هذه القوة أركان الغيمان الثلاثة :
أ - المحبه لله تعالى و دينه و نبيه و عباده المؤمنين .
ب - الخو ف من عقاب الله تعالى و الفرار من ناره .
ج - الرجاء لثو اب الله تعالى و المسارعة لجنته ، و هذا يفتح باب التفاءل و إمكانية التصحيح للأخطاء و التو بة من الذنو ب ، و هذه القوة تتضمن خاصيتين : الأو لى : الدفع ، إذ العو اطف من الحب و الخو ف و الرجاء تدفع الفرد للعمل ، الثانية : الرفع ، فالرجاء مع المحبة يرفع الحرج و اليأس عن القلب .
الثالثة : القوة العملية ، و أثرها في تحقيق الذات ، و ذالك يتضمن أمرين :

أ- العمل الصالح اللازم ، و هو الذي يلزم نفعه للفردنفيه و يمكن أن يطلق عليه بناء" الذات اللازمة "و التي يطلق عليها نفسياً "الذات الفردية" او تحقيق الذات .
ب- ب - العمل الصالح المتعدي ، و هو الذي يتعدى نفعه للآخرين عن طريق العلاقات الإجتماعية الطيبة القائمة على الإحسان ، و يمكن أن يطلق عليه بناء "الذات المتعدية"و التي يطلق عليها نفسياً "الذات الإجتماعية "

و بناءً على هذا فإن البرنامج الإرشادي في هذه الدراسة يشمل ثلاثه جو نب :
علمي (معرفي) و قلبي (عاطفي) و عملي (سلو كي) و يتبع ذالك تفصيل للمبادئ العلاجية .
فالجانب العلمي يتم من خلال تقديم معلو مات نفسية إسلامية بطريقه منظمه للأفرادالقلقين ، و ذالك لزيادة إستبصارهم بربهم عزو جل و كذلك بانفسهم و إمكانية تفاعلهم و يتم ذالك من خلال و سيلتين : المحاضرة ، و المناقشة الجماعية ، بالتركيز على أسلو بي الإقناع و و قف الأفكار .

و على ذالك فإن الجانب العلمي يحو ي جلسات إرشاديه كل جلسة تحتو ي على محاضره نظريه يتبعها مناقشة جماعيه ، و سيتظمن مو ضو ع المحاضرات المعلو مات النفسية الحديثة حو ل القلق و الأساس العلمي للطرق الإرشادية التي تتم في الجانب العملي .

و الجانب القلبي (العاطفي) في البرنامج عباره عن إستخدام المحاضرة و المناقشة أيضاً و لكن بطريق الو عظ و المناصحة و ذالك بأسلو ب القصص المؤثرة من القرآن و السنة ، و سماع بعض الأشرطة ...إلخ)

أما الجانب العملي (السلوكي) في البرنامج الغرشادي فهو عباره عن ممارسات عمليه يتم تدريب الفرد القلق على القيام بها أثناء الجلسات الإرشادية الخاصة بهذا الجانب ، و هذا الجانب العملي سيتعامل مع بعض المبادئ الإسلامية على انها تمثل معلو مات فكريه ، و عو اطف قلبيه ، و نشاطات سلو كيه ، و علاقات و مهارات اجتماعيه، يكو ن الفرد في حال تطبيقها أكثر سعاده و طمأنينهو اقل قلقاً و هماً.

و المبادئ التي يقوم عليها البرنامج الإرشادي الإسلامي في الدراسه الحاليه هي :

أ - مبدأ التعبد لله تعالى :

و هو مبدأ يملأ القلب راحه و طمأنينه، و يجعل للحياة عند الشاب معنى و قيمه، و قد أظهرت الدراسات قوة الإرتباط بين المرض النفسي و الإلحاد ، و بين الطمأنينة و الإيمان بالله تعالى ، و قد ذكرت غحدى الدراسات أن نسبة ٩٠٪من الشباب أرجع السبب الأكبر في المشكلات لديهم هو ضعف الإيمان في القلب و السلو ك ، (الصالح ، ١٤١٣ -) و مفهو م العبو دية هو لفظ شامل يشمل الأقو ال و الأعمال الظاهرة و الباطنة مما يحبه الله تعالى و رسو له صلى الله عليه و سلم فهي تظهر في العبادات المقررة و المحددة ، و تبرز في العادات و المباحات التي إنضو ت تحت النية الطيبة الخالصة لله تعالى ، قال تعالى {و ما خلقت الجن و الأنس إلا ليعبدو ن } (الذاريات ٥٦) ، و قال تعالى {قل غن صلاتي و نسكي و محياي و مماتي لله رب العالمين }

١٠الأنعام ١٦٢)
و سيتظمن البرنامج بعض هذه النو اع من العبادات ،يتم اختيارها بناءً على تحديد الثغرات لدى المراهقين ، و بناءً على إمكتنية تطبيقها فنياً عند الإرشاد و العلاج ، و سنضرب على ذالك مثالاً و احداً ، و هو (التعبد بالذكر و الدعاء) فالذكر و الدعاء يجلبان الراحة و الطمأنينة ، قال تعالى : {الذين آمنو ا و تطمئن قلو بهم بذكر الله الابذكر الله تطمئن القلو ب } (الرعد ٢٨)
قال بن كثير رحمه الله (ط١٩٨٤م) في تفسير هذه الآية الكريمه) أي تطيب و تركن إلى جانب الله و تسكن عند ذكره و ترضى به مو لى و نصيرا) . (ج٢ص : ٥٥٢)
و إذا و قع للعبد ضيق أو هم او حرج فليس له أنفع من الذكر و الدعاء و الإلتجاء الى الله تعالى و لذا أخرجا في الصحيحين من حديث بن عباس رضي الله عنه ، ان رسو ل الله صلى الله عليه و سلم كان يقو ل في الكرب " لا إلة إلا الله العظيم الحليم ، لا إلة إلا الله رب العرش العظيم ، لاإلة إلا الله رب السماو ات السبع و رب العرش الكريم " (رو اه البخاري ، ط١٩٧٤، ج٧، ص١٥٤.مسلم ، ط١٩٧٤ج٤، ص٢٠٩١) .
و الحديث الذي رو اه بن مسعو د عن النبي صلى الله عليه و سلم قال "ما أصاب عبداًهم و لا حزن فقال : اللهم إني عبدك ابن عبدك ، ابن أمتك ، ناصيتي بيدك ، ماض فيّ أمرك ، عدل فيّ قضاؤك ، أسألك بكل اسم هو لك سميت به نفسك ، أو أنزلته في كتابك أو استاثرت به في علم الغيب عندك : ان تجعل القرآن العظيم ربيع قلبي ، و نو ر صدري ، و جلاء حزني ، و ذهاب همي ، إلا أذهب الله حزنه و همه و أبدل مكانه فرحاً"؟ (أخرجه أحمد ،ت٢٤١، ط د،ج١،ص٣٩١) و سنده صحيح .و هذا الحديث اشتمل
على ثلاثة أشياء :
الإعتراف بالضعف و بأنه عبد .
التو سل باسماء الله و صفاته .
التو سل و طلب الشفا من المرض ،

و ذالك بو سيلة الدعاء عن طريق القرآن الكريم ، يقو ل بن قيم الجو زية (ط١٤٠٩ -) على هذا الحديث : "و لما كان الحزن و الهم و الغم يُضاد حياة القلب و استنارته سأل أن يكو ن ذهابها بالقرآن فإنها أحرى ألا تعو د ، و أما إذا ذهبت بغير القرآن من صحه او دنيا او جاه أو زو جه أو و لد فإنها تعو د بذهاب ذالك ". (الفو ائد ص٤٩)

و من الناحية النفسية العملية ، من الممكن و صف التعبد لله تعالى بأنه عمليه قائمه على إيجاد معنى في الحياه ، و ذالك بعقد الصلة بين العبد و ربه ، و يتمثل ذالك ببعض الصو ر التعبديه مثل الذكر و الصلاة و قراءة القران ، و هذا يعطي الأمان في القلب و الراحة و عدم الخو ف من الأشياء المخلو قات

ب - مبدأ تحمل "المسؤو لية"

و التكلف لغةً : "إلزام ما فيه مشقه ". (مختار الصحاح ، ط، (د - ت) ،ص٥٧٦) ،قال العثيمين (١٣١٦) : "و لكن في الشرع ليس كذلك ، لأن الشرع ليس فيه مشقه قال تعالى : {لا يكلف الله نفساً إلا و سعها } (البقرة ٢٨٦) .

فالتكليف في الشرع : إلزام مقتضى خطاب الشرع ، و التكليف يتضمن و صفين هما : البلو غ و العقل .فمعبى مكلف أي بالغ عاقل . (ج٢ص : ١٢) .إذاً تبدأهذه الحمالة ،أو ما يُطلق عليه المسؤو لية في الغسلام من حين و جو د علامات تحملها ،من حضو ر العقل ،و بلو غ التمييز ،و دخو ل بو بة الرجال ، بظهو ر علامات الحلم ، فالإنسان في الإسلام

لا تبدأمسؤو لياته إلا بعد تو فر أركانها من العقل و الجسم و العلم و لذا قال النبي صلى الله عليه و سلم : "رفع القلم عن ثلاثه ، عن المجنو ن المغلو ب على عقله حتى يبرا، و عن النائم حتى يستيقظ، و عن الصبي حتى يحتلم ". (رو اه أحمدو أبو داو د و الحاكم عن علي و عمر و هو صحيح) في (صحيح الجامع ط١٤٠٨/،رقم ٣٥١٢) .

و هذا يقع مابين الثانية عشرة إلى الخامسة عشرة ، فحينئذ يكلف بفعل الو امر و اجتناب النو اهي ،و القيام بدو رهالرئيس في

الحياة ، فلا يترك حتى ينهي دراسته –كما هو الو اقع –و إنما يُباشر مسؤو ليته من حين التكليف ، و من ذالك الصلاة و الصيام و قو ل الصدق ،و المعرو ف ، و بر الوالدين ، و الأمامة ،و أداء الأمانات و الو فاء بالعهد، بل و الجهاد كما كلف النبي صلى الله عليه و سلم علي بن أبي طالب بالنو م بفراشه ليلة الهجرة ، و إرساله مصعب بن عمير سفيراً و هو شاب صغير ، و حثه عبدالله بن عمر على بعض الأعمال كقيام الليل ، و تو ليته اسامة بن زيد على جيش عظيم فيه كبار الصحابة ، إلى غير ذالك من الشو اهد،
و هذا المبدأ يعطي الفرد قيمه لذاته و ثقه بنفسه ، و حضو ره في المو اقف الحياتيه و الإجتماعية و أنه حمل أمانة الإسلام ، و أنه مسؤو ل أمام الله عن تحمل و ظيفة الخلافة في أرضه و هذا يتأتى بيان أنه مسؤو ل لو حده عن هذه الأمو ر ، و من الممكن استخدام أسلو ب النمذجة (القدو ة) لبناء هذا المبدأ ، و القيام ببعض المسؤوليات المددة في البيت و المدرسة .
ج - مبدأ القضاء القدري و الشرعي :
و قد كتب عدد من الباحثين عن الغيمان بالقدر و أثره النفسي ، و منهم الشو يعر ، و الكعبي ، و هو ركن من أركان إيمان المسلم ، قال رسو ل الله صلى الله عليه و سلم عاداً أركان الإيمان : "و ان تؤمن بالقدر خيره و شره ". (رو اه مسلم ن ط١٩٧٤،ج١،ص٤٠) ،و هو مبدأ أساس لابد من و ضو حه في ذهن الشاب المسلم و قلبه ، و خاصه المراهق ، فالمؤمن في حياته يدو ر بين قضائين ، قدري ، و شرعي ، فالقدري ليس له معه قدره أو اختيار و هو "ما يدبره و يقضيه الله في الإنسلن و الحياة"فيقابل العبد ذالك بالتسليم و الرضا ، و الشرعي "ما يقضيه الله على عباده من الأو امر و النو اهي "، فهذا الذي يدو ر معه عمل الإنسان ، و له معه قدره و اختيار ، فيسعى العبد بقدر الله الشرعي بفعل الطاعات و اجتناب المعصية ليقيه منازعة الأقدار الكو نية ، و كل ذالك قائم على الصبر .

قال الأمام احمد رحمه الله تعالى) ذُكر اصبر في القرآن في نحو سبعين مو ضعاً) و هو و اجب بإجماع الامة .و هو ثلاثة انو اع : صبر على طاعة الله ،و صبر على معصيته ، و صبر على امتحان الله و أقداره المؤلمة .يقو ل بن قيم الجو زية (ط١٤١٤ -) : فلأو لان : صبر على مايتعلق بالكسب ، و الثالث صبر على مالاكسب للعبد فيه) (المدارج ،ج٢، ص١٥٦) .
إذاُ الصبر على الطاعة و عن المعصية له علاقه بالقدر الشرعي فمن تحقق بذالك نال الرضا و السعادة قال تعالى : {من عمل صالحاً من ذكر او أنثى و هو مؤمن فلنحيينه حياةً طيبةًو لنجزينهم أجرهم بأحسن ما كانو ا يعملو ن } (النحل ٩٧) ، يقو ل ابن كثير رحمه الله (ط١٩٨٤م : هذا و عد من الله لمن عمل صالحاًو هو العمل التابع لكتاب الله تعالى ، و سنة نبيه صلى الله عليه و سلم ، من ذكر أو انثى من بني أدم ، و قلبه مؤمن بالله و رسو له و أن هذا العمل المأمو ر به مشرو ع من عند الله تعالى ، بأن يحييه حياةً طيبةً في الدنيا و أن يجزيه بأحسن ما عمله في الدار الآخرة ، و الحياة الطيبة ، تشمل و جو ه الراحة من اي جهة كانت ، رو ي عن بن عباس رضي الله عنه أنه فسر الحياة الطيبة ، بالسعادة ، و فسرها الضحاك ،بأنها العمل بالطاعة و الانشراح لها ، و هي تشمل ذالك كله)
أما من لم يحقق قدر الله الشرعي ، فترك الطاعة و لم يصبر عليها و عمل المعصيه فإنه في هم و غم قال تعالى {و من أعرضذكري فإن له معيشه ضنكا و نحشره يو م القيامه أعمى } (طه١٢٤) .قال بن كثير (ط١٩٨٤م) : اي ضنكا في الدنيل ، فلا طمانينة و لا انشراح لصدره ، صدره ضيق حرج لضلاله ، و إن تنعم ظاهراً و لبس ما شاء و اكل ما شاء ، فإن قلبهما لم يخلص إلى اليقين و الهدى فهو في قلق و حيره و شك) (ج٣ص١٧٨)
أماالصبر على الأقدار الكو نية و ما يقع للإنسان ، و التي ليس له امامها إلا التسليم و الرضا و الصبر ، فهذا مجال الصبر على

الأقدار المؤلمة ، فيعلم أن هذا قدّره الحكيم الخبير فتهدأنفسه و تصمد امام الشدائد ، و لذا جاءت و صية النبي صلى الله عليه و سلم الجامعة لشاب الفتي ابن عباس رضي الله عنه و فيها "و اعلم أن في الصبر على ما تكره خيرا كثيرا " رو اه الترمذي نت٢٩٧،ط١٣٨٢،ج٤،ص٦٦٧) ،و في رو ايه إن النصر مع الصبر ".و في رو ايه أخرى " فإن استطعت ان تعمل لله بالرضا في اليقين فافعل فإن لم تستطع فإن في الصبر على ما تكره خيرا كثيراً "يقو ل بن رجب (ت٧٩٥،ط١٤١٢) حو ل هذه الرو ايات : و معنى هذا ان حصو ل اليقين للقلب بالقضاء السابق و التقدير الماضي : يعني ان العبد يجهد على ان يرضي نفسه بما اصابه ،فمن استطاع أن يعمل في اليقين بالقضاء و القدر على الرضا بالمقدو ر فليفعل ، فإن لم يستطع الرضا فإن في الصبر على المكرو ه خيرا كثيراً ، فهاتان درجتان للمؤمن بالقضاء و القدر في المصائب نأحدهما أن يرضى بما قدر عليه ،و هذه درجه عاليه ، و مما يدعو المؤمن إلى الرضا بالقضاء تقيق الغيمان بقو ل النبي صلى الله عليه و سلم : "إن الله إذا أحب قو ماً إبتلاهم ، فمن رضي فله الرضا و من سخط فله السخط "رو اه الترمذي ، و قال بن مسعو د رضي الله عنه : إن الله بقسطه و عدله جعل الرَو ح و الفرح في اليقين و الرضا ،و جعل الهم و الحزن في الشك و السخط ، و قال عمر بن عبدالعزيز : أصبحت و مالي سرو ر إلا في مو اقع القضاء و القدر ، فمن و صل إلى هذه الدرجه كان عيشه كله في نعيم و سرو ر ، و الدرجه الثانيه : أن يصبر على البلاء و هذه لمن لم يستطع الرضا بالقضاء ، فالرضا فضل مندو ب إليه مستحب ، و الصببر و اجب على المئمن حتم " . (الجامع ،ص١٨٤) و لذالك بين الله لمن و قعت عليه المصائب التي تُدخل الهم و الغم و القلق على الغنسان فيصبر عليها أنه محبو ب و مرحو م و مهتد للسعادة ، قال تعالى {و لنبلو نكم بشيء من الخو ف و الجو ع و نقص من الأمو ال و النفس و الثمرات و بشر الصابرين الذين غذا أصابتهم مصيبه قالو ا إنّا لله و إنّا إليه

راجعو ن أو لئك عليهم صلو ات من ربهم و رحمه و أو لئك هم المهتدو ن } (البقرة ١٥٥ - ١٧٥) و قال النبي صلى الله عليه و سلم في الحديث الصحيح : "عجباً لأمر المؤمن إن أمره كله له خير و ليس ذالك لإحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له ، و إن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له " (رو اه مسلم ط١٩٧٤،ج٤،ص٢٢٩٥)

فالصابر على الأقدار المقضية فيما لا يملك معها اختيار تكو ن خيراً له في قلبه و حاله و سلو كه ، و أيضاً هو مبشر بالذكر عند الله و رحمته و هدايته له ، قال تعالى {ما أصاب من مصيبه إلا بإذن الله و من يؤمن بالله يهد قلبه و الله بكل شيء عليم } (التغابن ١١) قال بن كثير (ط١٩٨٤م) على هذه الأية : {ماأصاب من كمصيبه إلا بإذن الله }قال بن عباس رضي الله عنه بامر الله يعني على قدره و مشيئته ،{و من يؤمن بالله يهد قلبه و الله بكل شئ عليم } أي و من أصابته مصيبه و علم أنها بقضاء الله و قدره ، فصبر و احتسب و استسلم لقضاء الله و قدره ، هدى الله قلبه و عو ضه عما فاته من الدنيا هدى في قلبه و يقيناً) (ج٤ص٣٩٨)

فالشاب المراهق معرض في حياته لأنو اع الأقدار و شتى المصائب ، فإن قابلها بالرضا و الصبرنجا من الهم و القلق و الحزن ،و إن سخط و ضجر ناله الهم و اللقلق ، و لم يفده ذالك بانجاة من المقدو ر ، إذاً فمن فنيات هذا المبدأ "الصبر"و مفهو مه السلوكي "الضبط الذاتي "إلا أنه هنا يرتبط بالله تعالى ، و مفهو مه الشرعي هو إدامة الطاعة قدر المستطاع و مجافات المحرمات كليةً و تحمل المصائب و الأقدار و الصبر عليها) ، فكلما إمتثل الفرد القضاء الشرعي و صبر على القضاء القدري كلما نجا من القلق .

د - مبدأ الخو ف و الرجاء

النفس البشرية يكتنفها أمران : الخو ف و الرجاء ، فإذا سار الإنسان بهما معاً و فق ، و نجا ،أما إذا غلب أحدهما الآخر فقد يمرض و يهلك ، لذا قال بعض علماء السلو ك من المسلمين

مثل الرو ذباري "الخو ف و الرجا كجناحي طائر إذا استو ى
الطير و تم طيرانه ، و إذا نقص أحدهما و قع فيه النقص ، و إذا
ذهبا صار الطائر في حد المو ت ". (ابن القيم ،المدرج
،ط١٤١٤،ج٢ص٣٧)
و هذان الإنفعالان الخو ف و الرجاء هما اللذان يحفزان المرء
للعمل و الجد قال تعالى {تتجافى جنو بهم عن المضاجع يدعو ن
ربهم خو فاً و طمعاً و مما رزقناهم ينفقو ن } (السجدة ١٦) .
قال بن كثير (ط١٣٨٤،) أي خو فاً منن و بال عقابه و طمعاً
في جزيل ثو ابه) .،ص٤٧٩)
و ذكر الله العبد المؤمن الذي يعمل الذ يعمل الصالحات خو فاً من
عقاب الله كما قال تعالى {رجال لا تلهيهم تجاره و لابيع عن ذكر
الله و إقام الصلاة و إيتاء الزكاة يخافو ن يو ماً تتقلب فيه القلو ب
و الأبصار } (النو ر ٣٧)
و ذكر الله ان من يرجو رحمته يسعى للعمل و الطاعه ، قال
تعالى {إن الذين آمنو ا و الذين هاجرو ا و جاهدو ا في سبيل الله
أو لئك يرجو ن رحمت الله و الله غفو ر رحيم } (البقرة ٢١٨
)
و هنا يُلاحظ جريان إستخدام أسلو بي الترغيب و الترهيب ، في
القرأن و السنة لحفز الهمم و سو قها إلى العمل الطيب ، و كفها
عن العمل السيء ، فكثيراما يندب للطاعة و يحفز لها لأنها
سبب لدخو ل الجنة في الآخرة ، و مثال ذالك : "من صلى
البردين دخل الجنة "متفق عليه (البخاري ط١٩٧٤،ج١
ص١٤٤.و مسلم ط١٩٧٤،ج١،ص٤٤٠)
و البردان هما الفجر و العصر و كثيراً ما يحذر من الو قو ع في
المعصية لأنها بريد النار ، كما قال صلى الله عليه و سلم (
....و إن الكذب يدي إلى الفجو ر و غن الفجو ر يهدي إلى النار
) متفق عليه . (البخاري ،ط١٩٧٤،ج٧،ص٩٥،و مسلم
ط١٩٧٤،ج٤ ،ص٢٠١٣)
أما القرآن الكريم فكثيراً ما يأتي هذان الأسلو بان معاً ، فدائماً
يأتي الإيمان و عمل الصالحات و جزاؤه الجنة ، و الكفر و

الشرك و عمل المعاصي و جزاؤه النار كقو له تعالى {إن الذين كفرو ا من أهل الكتاب و المشركين في نار جهنم خالدين فيها أو لئك هم شر البريه إن الذين آمنو ا و عملو ا الصالحات او لئك هم خير البريه جزاؤهم عندربهم جنات عدن تجري من تحتهم الأنهار خالدين فيها أبداً رضي الله عنهم و رضو ا عنه ذالك لمن خشي ربه } (البينة ٦ ـ ٨)
و قد أبان القران الكريم عن صفات مرضية في الأنسان ، و هي أنه : هلو ع ، و جزو ع ، قلق جماع ، مناع ، و لا ينجو منها إلا من امن بالأخرة بثو ابها في الجنة و عقابها في النار قال تعالى {إن الأنسان خلق هلو عا إذّا مسه الشرهلو عا و غذا مسه الخير منو ع إلا المصلين } الأيات إلى أن قال تعالى و الذين يصدقو ن بيو م الدين (المعارج ١٩ ـ ٢٦) قال بن كثير (ط٤٨٣١ ـ) : ((أي يو قنو ن بالمعاد و الحساب و الجزاء فهم يعملو ن عمل من يرجو الثو اب و يخاف العقاب ، (ج٤ ،ص٤٤٧)
فمن اتصف بالتصديق بيو م الدين و ما فيه من النعيم في الجنة و العذاب الأليم في النار، فإنه يو قى من الجزع و الجشع و الهلع و القلق و غيرها ، و هذا الأعتقاد إذا حل في قلب الشاب أعطاهعدة أمو ر :
تفعيل الرجاء و إثارة الخو ف ، مما يو لد التو ازن في الأنفعالات
تحمل المصائب ، نظرا لأن الحياة في ذهن الشاب ليست هي التي نراها فقط بل هذه مرحله قصيره بعدها مرحله أعظم و أبقى ، فيستقر في ذهن الشاب عدم الركو ن إليها ، أو الفرح بها إذا أقبلت ، أو الحزن عبليها إذا أدبرت
و يمكن تاكيد هذا المبدأ عن طريق فنية (الإقناع أو أسلو ب الذكير و الو عظ قال تعالى (فذكر بالقران من يخاف و عيد) (ق٤٥) و قال تعالى (...ذالك يو عظ به من كان منكمخ يؤمن بالله و اليو م الآخر ذناكم أزكى لكم و أطهرو الله يعلم و أنتم لا تعلمو ن) البقرة ٢٢٣) و ذالك يكو ن :

أ- بتذكير الشاب بالإيمان بالله تعالى و لا يخشى إلا منه ، و الإيمان بالآخره ةالبعث بعد المو ت
ب- بتذكير الشاب بو جو د الجنه و النار حقيقه ، و إن لكل منهما أهلو ن فليكن من أهل الجنة
ت- بعرض الأيات و الأحاديث التي و ردت حو ل الترغيب و التريب
ث- بإستخدام أسلو ب النمذجه (القدو ة) بذكر بعض قصص و مو اقف الأنبياء

ه – مبدأ الدفع و الرفع :

فالشاب في الأسلام تدفعه : الو امر و النو اهي ، و ترفعه عن الحرج و القلق : التو به و الإستغفار و الكفارات
فلأو امر في الأسلام كثيرة كالصلاة و الصو م ، و الحج ، و الصدقة ، و الجهاد ، و البر ، و الإحسان ، و التعليم و غيرها فتدفعه الأو امر لعملها لكي يدخل الجنه فهي عو امل و أسباب دخو ل الجنة ، قال تعالى : {و الذين تتو فاهم الملائكه طيبين يقو لو ن سلام عليكم ادخلو ا الجنة بما كنتم تعملو ن } (النحل ٣٢)
و النو اهي في الإسلام كثيرة كفعل الحظو رات التي نـها الشارع عنها ، فالعبد يندفع عنها لا إليها هربا من الضنك الدنيو ي و الضيق و الهم ، و من النار الأخرو ية التي تلضى ، أعدها الله للذين عصو ه و استكبرو ا عن أمره و ارتكبو ا نهيه ، : الكذب ، و السرقه ، و الغش ، و الزنا ، و الربا ، و غيرها قال تعالى : {هذه جهنم التي كنتم تو عدو ن اصلو ها اليو م بما كنتم تكفرو ن } (يس ٦٣ - ٦٤)
فإذا ما و قع الشاب بخطيئة او الم بذنب فإن هناك ابو اب عظيمه ترفع عنه القلق النفسي و تبعد عنه اليأس و القنو ط و هي ثلاثة أبو اب :

١- التو بة : و التو بة باب عظيم لرفع القلق ، و إزالة الضيق النفسي ، و تصحيح الخطا "و هي عمليه و اعيه شعو ريه ، تتظمن الأعتراف بالخطأ، و الأقبال على تصحيحه ، و إحلال الحسن محل القبيح و قد حث الإسلام العبد على التو

بة كثيراً قال تعالى {ياأيها الذين آمنوا تو بو ا غلى الله تو به نصو حا } (التحريم ٨)

و الشاب معرض كغيره للو قو ع في الخطأ، فإذا أذنب ذنباً أو أخطأ خطئاً فعليه أن يبادر للتصحيح فإن الله يفرح بتو بته و إقباله ، بل إنه إذا تاب تو بةً صادقةً قبله الله و ابدل سيئاته حسنات قال الله تعالى {و الذين لا يدعو ن مع الله إلاهاً آخر و لا يقتلو ن النفس التي حرم الله إلا بالحق و لا يزنو ن و من يفعل ذالك يلق اثاما يُضاعف له العذاب و يخلد فيه مهاناً إلا من تاب و آمن و عمل عملاً صالحاً فاو لئك يبدل الله سيئاتهم حسنات و كان الله غفو راً رحيما } (الفرقان ٦٨ - ٧٠)

فهنا نلحظ أو لً المنع بأسلو ب الدفع عن المحظو ر بعيداً ، و ذالك بتعظيم عقو بة المقترف حتى تمتنع النفس من مزاو لة هذه الأخطاء ، فإذا ماو قع فهناك اسلو ب الرفع للإنسان و نفسه بل و تبديل السيئات حسنات .

و التو به تمر بثلاث مراحل :

أ- الشعو ر بالذنب .

ب- الإعتراف به .

ج - التصحيح له .

قال ابن قيم الجو زية (ط١٤١٤) فلذالك لا تصح التو بة إلا بعد معرفة الذنب ، و الإعتراف به ،و طلب التخلص من سو ء عو اقبه أو لاً و اخراً) . (المدارج ،ج١،ص١٩٧) ، و في الإسلام تفتح ابو اب التصحيح و التفاؤل على مصراعيها ..و يحارب التشاؤم لأنه غلق لباب عظيم من ابو اب إزالة القلق و الإضطراب ، لذالك هي مفتو حه بالليل و النهار ، فعن ابي مو سى الأشعري رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه و سلم قال : "إن الله عزو جل يبسط يده بالليل ليتو ب مسيء النهار و يبسط يده بالنهار ليتو ب مسيء الليل حتى تطلع الشمس من مغربها " (رو اه مسلم ،ط١٩٧٤،ج٤،ص٢١١٣) .

٢- الاستغفار : و هو باب عظيم من ابو اب الرفع و الإزالة ،و قد امر الله به نبيه صلى الله عليه و سلم و صحابته و

المؤمنين إلى قيام الساعة قال تعالى {فاصبر إن و عد الله حق و استغفر لذنبك و سبح بحمد ربك بالعشي و الإبكار } (غافر ٥٥)
و قال تعالى : {و من يعمل سو ءاً او يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفو راً رحيماً} (النساء ١١٠)
و لأهميته للقلب و الحال كان النبي صلى الله عليه و سلم يدو م عليه فعن الغر المزني رضي الله عنه ان النبي صلى الله عليه و سلم قال : "إنه ليغان على قلبي ، و غني لأستغفر الله في اليو م مائة مرة " (رو اه مسلم ،ط١٩٧٤،ج٤ ،ص٢٠٧٥)
و معنى "الغين"هنا هو ما يتغشى القلب ، قال القاضي عياض : قيل المراد الفترات و الغفلات عن الذكر . (شرح مسلم للنو و ي ،ط١٣٩٢،ج١٧،ص٢٣) .
٣- الكفارات : جمع كفاره ،و قد شرعها الله تعالى لسير بعض الذنو ب و رفع الحرج و القلق من القلب ، أما الذنو ب العظيمة فلا تزيلها او ترفعها الكفارات ، بل لابد من التو بة الصادقة ،
و الكفارات نو عان :
أ - كفارات محددة لذنو ب معينه .
ب - كفارات مطلقه و هي عمل طاعات مطلقة يكفر الله بها الخطايا فالشاب إن ألم بذنب أو خطيئة ،فإن كانت كفارتها محدده عمل بها ، و إن كانت مطلقه حث على عمل الطاعات المتنو عه لتكفر خطيئته ، و تزيل همه ، و تشفي قلبه ، قال بن عباس رضي الله عنهما شارحاً معنى نفي الحرج عن المسلمين في قو له تعالى {و ما جغل عليكم في الدين من حرج } (الحج ٧٨) : قال هو سعة الإسلام ، و ما جعل لإمة محمد صلى الله عليه و سلم من التو بة و الكفاره . (ابن ردب ، جامع العلوم و الحكم ،ط١٤١٢، ص١٥٦) .
و في الدراسة الحالية يفترض الباحث أن من أسباب القلق لدى الشباب تو قع عقاب الله بسبب بعض الذنو ب ،و اليأس من غفرانها ،كذلك النظرة السو داو ية للنفس بإستحالة غفران ذنو

بها ، و هنا يفعل مبدأ الخو ف و الرجاء بإستخداماأسلو ب التو بة و الإستغفار و الكفارة، و ذالك يتطلب الشعو ر بالأخطاء و الإعتراف بها و الإقبال على الله لغفرانها ، و العمل على تصحيحها ،و تاكيد ان باب التو بة مفتو ح في اي و قت .

و مبدأ العمل المتعدي و اللازم :

فالإسلام يحث على العمل المتعدي و يرتب عليه اجو راً عظيمةً ، و العمل المتعدي هو : "هو الذي يتعدى نفعه من الفرد للآخرين "و هو و جو ه البر و الإحسان المتعددة من الصدقة و قو ل المعرو ف نو التعليم ، و التضحية ، و الجهاد ، و المر بالمعرو ف و النهي عن المنكر ، و كفالة الأيتام و الأرامل ، و بر الوالدين ، و صلة الرحم ، و كف الأذى ، و كظم الغيظ ، و مع اهمية العمل المتعدي ، فالعمل اللازم له اهميته الفردية للفرد، بل هو بمثابة الطاقة للفرد ليقوم بالأعمال المتعديه ،و العمل اللازم هو هو : "الذي يقتصر نفعه على الفرد نفسه "و من أمثلة ذالك الصلاة ، و الذكر،و قراءة القران ،و التعلم ،و مثال على ذكرأثر عمل من الأعمال على النفس "الصدقه"فإنها تعو د النفس على البذل و المشاركة ، و الإحساس بالآخرين ، و بناء مفهو م التراحم و التعاو ن ، مما ينمي الخير و النعيم القلبي ، بخلاف الذي لا يبالي ، فإنه ينشأ على الأنانية و الأثرة و عدم الإحساس بالآخرين ، مما يو لد الهلع و الشح و الحزن في النفس ، يقو ل بن قيم الجو زية (ط١٤١٤و من أسباب شرح الصدر الإحسان إلى الخلق و نفعهم بما يمكنه من المال ، و الجاه ، و النفع بالبدن ، و انو اع الإحسان ، فإن المحسن أشرح الناس صدراً، و أطيبهم نفساً، و أنعمهم قلباً، و البخيل الذي ليس فيه إحسان ، أضيق الناس صدراًو أنكدهم عيشاً ، و أعظمهم هماً و غماً ، و قد ضرب رسو ل الله صلى الله عليه و سلم في الصحيح مثلاً لذالك فقال : "مثل البخيل و المنفق ، كمثل رجلين عليهما جنتان من حديد من ثدييهما إلى تراقيهما ، فأما المنفق ، فلا ينفق إلا سبغت او و فرت على جلده ، حتى تخفى انامله و تعفو أثره ، و أما البخيل ، فلا يريد ان ينفق شيئاً إلا لزقت كل حلقة

مكانها فهو يو سعها فلا تتسع " (رو اه البخاري
،ط١٩٧٤،ج٢،ص١٢١.و مسلم ،ط١٩٧٤،ج٢،ص٧٠٩) .
فهذا مثل انشراح صدر المؤمن المتصدق ،و اتسلع قلبه ،و مثل
ضيق صدر البخيل و انحصار قلبه " (المدارج ،ج٢،ص٢٦)
و يقو ل بن قيم الجو زية (ط١٤١٦) في مو ضع آخر على
هذا الحديث : "و المتصدق كلما تصدق بصدقه ، انشرح لها
قلبه ، و انفسح بها صدره فهو بمنزلة اتساع تلك الحديدة عليه ،
فكلما تصدق اتسع و انفسح و انشرح ، و قو ي فرحه و عظم
سرو ره ،لو لم يكن في الصدقة إلا هذه الفائدة و حدها ، لكان
العبد حقيقاً بالاستنكار منها و المبادرة إليها ". (الو ابل ص٦٧
)
و مهما و قع الإنسان في أخطاء و خاصه الشباب ، فلا بد أن يُعّو
د على التفاعل ، و الإهتمام بالعمل النافع للناس ، حتى يُحسسه
بأهمية الغحسان ، و جماله ، و أثره الطيب ، و أهمية البعد عن
النقائص و المعايب ، و لذا شكر الله عمل العمال للخير و إن كانو
ا خطائين ، و مثال ذالك التفاعل البسيط مع الحيو ان ، و
الإحسان إليه ، فعن أبي هريرة رضي الله عنه قال قال رسو ل
الله صلى الله عليه و سلم : "بينما كاب يطيف بركيّة قد كاد يقتله
العطش إذا رأته بغي (الزانية) ، من بغايا بني إسرائيل
فترعت مو قها (الخف) فاستقت له به فسقته فغفر لها به
"متفق عليه (رو اه البخاري ،ط١٩٧٤،ج٤، ص١٤٨،و مسلم
،ط١٩٧٤،ج٤،ص١٧٦١) .
و لا ينبغي أن يحقر أي عمل من الأعمال المتعدية أبداً ، مهما
صغر ، بل يجب ان يتناو ل الأهتمام الكبير و الصغير ، حتى
تتو سع دائرة الطاقة ، و تتجدد المهام ، و تتنو ع المسؤوليات ، و
لذا ألمح إلى هذا المفهو م الحديث النبو ي الشريف الذي يقو ل
فيه النبي صلى الله عليه و سلم : "لقد رأيت رجلاً يتقلب في
الجنه في شجره قطعها من ظهر الطريق كانت تؤذي الناس " (
رو اه مسلم ، ط١٩٧٤،ج٤،ص٢٠٢١) .

و كما أن الأعمال المتعديه ، نفعها مهم لبناء ذات الإنسان ، و متفاعله ، فذالك الأعمال المتعديه الضاره ، تهدم الذات و تقضي على الإيجابيه ، و هي أشد إثماً و ظلماًمن العمل الضار اللازم ، و لذا تو عد الله بالعقو به العظيمه ، القلبيه ، و الدنيو يه و الأخرو يه ، لعامل الأعمال المتعديه الضا ره ، كالزنا ، و الربا ، و قتل النفس التي حرم الله ، و الأمر بالمنكر ، و قو ل الزو ر ، قال تعالى : {و إن الفجار لفي جحيم } (الغنفطار ١٤)
قال العلماء أي جحيم قلبي في الدنيا و ناري في الأخرة .
و في هذه الدراسه سيتم استخدام بعض هذه الأعمال المتعديه ، التي تنمي الذات المتعديه و تُكو ن تصو راً إيجابياً عن النفس ، و ذالك بتدريب الفرد القلق على الصدقه ، و صله الرحم و بر الوالدين ، كما يدرب على بعض الأعمال اللازمه ، كالصلاه و قراءة القران و غيرهما .
ز - مبدأ حسن الخلق :
و هذا من المبادئ الأساسيه في حياه المسلم ، و خاصه الشباب ، و الأخلاق ضرو ب و ألو ان من التعاملات ، سو اءً مع الخالق سبحانه أو مع الناس أو مع النفس ، و ركز الباحث على التعامل مع الناس ، الذي لا بد أن يُبنى على الأخلاق الحسنه و الخصال الجميله .
فعن النو اس بن سمعان رضي الله عنه قال ☹سألت رسو ل الله صلى الله عليه و سلم عن البر و الإثم ؟فقال : البر حسن الخلق ،و الغثم ما حاك في نفسك و كرهت أن يطلع عليه الناس) . (رو اه مسلم ، ط١٩٧٤،ج٤، ص١٩٨٠) .
يقو ل بن قيم الجو زية (ط١٤١٤) : "فقابل البر بالإثم ، و أخبر أن البر حسن الخلق ،و الإثم : حو از الصدر ، و هذا يدل على ان حسن الخلق : هو الدين كله ، و هو حقائق الإيمان ، و شرائع الإسلام ، و لهذا قابله بالإثم ، و في حديث آخر "البر : ما اطمئنت إليه النفس و الإثم ما حاك في الصدر " (رو اه أحمد ،د - ت ،ج٤ ١٩) .و قد فسر حسن الخلق ، بأنه البر فدل على أن حسن الخلق : طمأنينة النفس و القلب ، و الإثم حو از

الصدر و ما حاك فيها و استرابت به ". (المدارج ،ص٢٩٢)
.
و لحسن الخلق تعريفات كثيره منها ، بذل الندى و كف الأذى ، و احتمال الأذى ، و قيل حسن الخلق : شيء هين و جه طليق و كلام لين ، و لابد لمريد العلاج و السعاده أن يسعى لمعالي الأخلاق و مكارمها ، حتى تكو ن سجينه له فيسعد و يهنا ، أما إذا لم يهتم بها و لم يرب نفسه عليها ، إحتو شته عاديات الأمراض و الإضطرابات النفسيه ، لذا كان حسن الخلق من أهم المبادئ المسلم لسعاده و طمأنينته ، و قد ذكر مرسي (١٤٠٩) أن حسن الخلق هو الصحة النفسية ، ، و ذالك إذا طبقنا الصحه النفسية إسلامياً ، و ذالك ان تعريف علماء النفس لها و تحديد سبل تحصيلها يكو ن ناقصاً ، لكنها تتداخل و تتكامل حينما ناتي إلى مفهو م حسن الخلق في الإسلام ، و في الدراسه الحاليه يتم تدريب الأفراد على بناء العلاقات الإجتماعيه مع الآخرين عن طريق البشاشه ، و السلام ، و حسن الكلام ، و الحلم ، و كظم الغيظ، و كف الأذى ، و غيرها من أنو اع السلو ك الإيجابي .
الفنيات العلاجية :
لقد جرى في الدراسة الحاليه إستخدام الفنيات العلاجيه النابعة من المبادئ المشار إليها فيما قبل إضافةً إلى إستخدام بعض الفنيات العلاجيه المتبعة في العلاج النفسي .
و من خلال طريقة العلاج المبينة على أن الإنسان مكو ن من ثلاث قوى : علمية ، و قلبية ، و عملية، سيتم طرح الفنيات العلاجية و فق هذه القوى المكو نة لنشاط الإنسان ..
و الباحث هنا يشير إلى بعض الإيضاحات المهمة :
أو لاً : أن الفنيات العلاجية إما ان تكو م مستقاه من المصادر الشرعيه ، و فق المنظور الإ سلامي للنفس البشرية ، أو تكو ن من الفنيات العلاجيه النفسيه ، و يو جد ما يماثلها في المصادر الشرعيه فيقتصر على المصطلح الشرعي ، أو تكو ن من

الفنيات العلاجيه النفسيه التي استقل بها علم النفس ، و هي في الو قت نفسه منسجمه مع الإطار العام للبرنامج الإسلامي .
ثانياً : أنه قد يظهر أكثر من قو ه في بعض الفنيات ، و مثال ذالك : أسلو ب الصلاة ، ظهر فيها العلمي ، و القلبي ، و العملي ، أيضاً التطمين التدريجي ، ظهر فيها القلبي و العملي ، لكن الباحث سو ف يضع الفنية ضمن القوة التي تكو ن اكثر ظهو راً فيها .

١ - الأساليب العلاجية العلمية :

أ - التغذية الراجعة Feed Back

و تعني التغذيه الراجعه عمليه تنظيم داخليه قادره على تنظيم السلو ك و من خلالها يستطيع الفرد المقارنةبين سلو كه و بين السلو ك المعياري مستفيداً في ذالك من الأخطاء السابقة في إعادة تنظيم سلو كه . (النملة ١٤١٥)
و هذا الأسلو ب يعرف في الإسلام "بالثناء مع التنبيه " مثل قو ل الرسو ل صلى الله عليه و سلم "زادك الله حرصاً و لا تعد " (رو اه البخاري ، ط١٩٧٤، ج١، ص١٩٠) و مثل "نعم عبدالله لو كان يقوم الليل " (رو اه البخاري ، ط١٩٧٤،ج٢،ص٥٠،.و مسلم ،ط١٩٧٤،ج٤،ص١٩٧٤) و نثل إنفيك خصلتين يحبهما الله الحلم و الأناة " (رو اه مسلم ، ط١٩٧٤،ج١،ص٤٨) .إلخ .
و سيجري استخدام التغذيه الراجعه من خلال التدريب ، و ذالك بلفت نظر الفرد إلى أهمية الإستفادة من الخطأفي تو جيه السلو ك ، كذلك ذكر الإيجابيات و التأكيد عليها ، و للتغذيه الراجعه في هذا البحث نذكر بعض الأمثلة :
ألفاظ الدعاء مثل : جزاك الله خيراً ، بارك الله فيك ، نفع الله بك الإسلام و المسلمين ،
و ألفاظ الثناء مثل : أشكرك ، أنت طالب جاد ، نعم الطالب ، ما يحصل من تنبيهات محددة لهم مثل : أنت أحسنت بالأمر الفلاني ، في المسألة الفلانية ،لكن نقص عليك أمو ر في كذا و كذا ..نؤيد بعض ما ذهبت إليه و لكن نسيت الآتي ....

ب - و قف الأفكار Thoughtb Stopping
و هو يعني ضبط الأفكار و التحليلات غير المنتجة أو القاهرة للذات عن طريق منع هذه الأفكار السلبية أو استبعادها (الشناو ي ،١٤١٦) و يماثل هذا في البرنامج الإسلامي الغنتهاء و الإستعاذة ،و رو ى أبو هريرة رضي الله عنه : قال قال رسو ل الله صلى الله عليه و سلم : "ياتي الشيطان أحدكم فيقو ل من خلق كذا من خلق كذا حتى يقو ل من خلق ربك فإذا بلغ ذالك فليستعذ بالله و لينته ". (رو اه البخاري ،ط١٩٧٤،ج٣،ص١١٩٤.و مسلم ،ط١٩٧٤،ج١،ص١٢٠)
و سيدد الباحث مع المتدربين بعض الأفكار التي تهاجم الفرد ، كأنو اع التخو فات و يطلب الباحث من المتدرب الإنتها عن التمادي في التفكير فيها ، ثم الغستعاذة بالله من الشيطان الرجيم ، و أن يتذكر جلال الله و عظمته و قدرته على المخلو قات ، و يكو ن تطبيق ذالك في الجلسات العلاجيه .
ج - الإقناع .
و هو أسلو ب قائم على دحض الأفكار الخاطئة مما يزيد الو عي و البصيرة و من ثم يغير الإتجاه و يقلل التعصب . (إبراهيم ،١٩٩٤) و هذا الأسلو ب يماثله أسلو ب المو عظة الحسنه و الجدال بالتي هي احسن ، و ذالك بمخاطبة عقل الفرد و شعو ره و إيمانه لدلالته على خطأ عمله و إرشاده للحق ، و المعيار في ذالك الكتاب و السنة ، و قد حصر الباحث بعض الأفكار غير المنطقيه و مناقشتها مع المتدربين كمثل التفريق بين القلق السو ي و المرضي ، أو مناقشة فكرة الإستسلام للو اقع ، أو استحالة تغيير الو اقع ، او مناقشة عدم منطقية كثرة التخو ف من بعض الأشياء كالتحدث مع الناس أو المشي في الظلام مثلاً .
د - الإرشاد باستخدام القراءة
تعتمد هذه الطريقه على الإستفادة من الكتب و المؤلفات في مساعدة الفرد على مو اجهة مشكلته .
و يماثله في البرنامج الإسلامي الأمر بطلب العلم و تلاو ة القران الكريم ، فالقران "هو الشفاء التام من جميع الأدو اء القلبية و

البدنيه و ما كل أحد يُؤهل للإستشفاء به ، و إذا أحسن العليل التداو ي به،و و ضعه على دائه بصدق و إيمان و قبو ل تام و اعتقاد جازم و استيفاء شرو طه لم يقاربه الداء أبداً". (ابن القيم الجو زية ،زاد المعاد ، ط٢ ١٤١٠،ج٤،ص٣٥٤) . و سيتم تطبيق هذا الأسلو ب باستحدام القراءة الجماعيه في الجلسات و كذلك القراءة الفرديه عن طريق الو اجبات المنزليه ، و القراءت ستكو ن في :

أ - القرآن الكريم باختيار سو رة يو سف مثلاً لما تضمنته من احداث شديدة و متلاحقه مر بها يو سف عليه السلام

ب - اختيار بعض الكتيبات المناسبه للبرنامج و المتدربين . (كما في الملحق رقم ٢ (ك))

٢ - الأساليب العلاجية القلبية :

أ - الذكر : معناه : الذكر القلبي و اللساني بتذكر الله تعالى و التقرب إليه عن طريق اذكار مطلقه في جميع الأو قات و أذكار مقيدة ببعض الأحو ال كأذكار الصباح و المساء ، و عند الفزع و عند حصو ل المصيبة و النعمة ، و أذكار الدخو ل للبيت و الخرو ج منه ، ..إلخ.و سيقوم الباحث باختيار بعض الأذكار الصباحيه و المسائيه و غيرها ، و سيطلب من المتدربين قرائتها في أو قاتها بعد الفجر و بعد المغرب ، مع تدريبهم عليها أثناء الجلسات .

ب - الدعاء : و هو تو جه من القلب إلى الله بطلب المغفره من الذنب و الشفاء من المرض ، و التو فيق في الحياة ، و هذا نو ع من التنفيس عظيم ، و هو عباده عظيمه ، و سيقوم الباحث بتعو يد المتدربين على بعض الأدعية النبو يه و ذالك بتاديتها أثناء الجلسة ، أو في أو قات الإجابة المحددة مثل : بين الأذان و الإقامه ، و أثناء السجو د ، و يو م الجمعه ، و متابعتهم في تنفيذ ذالك .

ج - الإيمان بالقضاء و القدر : و هذا الأسلو ب يعني : اعتقاد الفرد بان ما يحصل له في هذه الحياة من قلق و مصائب و شده مقدر عليه و مكتو ب من الله تعالى ، فيقابله بالرضا و التقبل ، و

ذالك إنطلاقاً من أن الله يختبر عباده بالإبتلاءات و المصائب ، فيقابلها المسلم بالرضا على أنها إختبار من الله سبحانه لتكفير الذنو ب أو رفع الدرجات (الكعبي ١٤١٨) .و سيتم تطبيق هذا الأسلو ب عن طريق رصد بعض المصائب و مو اقف الفشل التي يمر فيها المتدرب و كيفية التعامل حيالها ، و أمثله للمصائب مثل حو ادث السيارات و الأخبار المحزنة كالو فيات و الفشل الدراسي و الخسائر المالية ...،و العمل على تدريبهم على الصبر ، و الإسترجاع ، و التفاؤل ، و التو كل .

د - التو بة : عمليه قلبيه شعو ريه حقيقتها الرجو ع إلى الله تعالى بالتزام فعل مايجب ، و ترك ما يكره ، فهي رجو ع من مكرو ه إلى محبو ب و تطبيقها العملي العزم على ألا يُعاو د الذنب ، بالإقلاع عنه في الحال ، و الندم عليه ، و إن كان لأدمي فلا بد من أمر رابع و هو التحلل منه . (ابن القيم ،مدارج السالكين ،ط١٤١٤،ج١،ص٣١٣) ،و لذا قام الباحث بو ضع جدول للسلو كيات النفسيه يحددفيه المتدربو ن أو جه التقصير التي لديهم .

و هذا الأسلو ب يفتح للفرد إمكانية التغيير ، و إبعاد اليأس لأن التو بة مفتو حة و التصحيح ممكن ، و هذا الأمر مما يحسن النظر للذات و رفع معنو ياتها .و سيقوم الباحث بتو جيه المتدربين للتو به و الإستغفار و الكفارات

و - التطمين المنظم ،

و يطلق عليه التطمين التدريجي ، و يستخدم كثيراًفي علاج الأضطرابات ذات الصبغة الإنفعاليه ، كالقلق و الخو ف المرضي ، و يطلق عليه"سلب الحساسية "و هو قائم على الإسترخاء العضلي ، و من ثم تحديد المو اقف المثيره للقلق ، ثم التعرض لها بتدرج ، إما بطريق التخيل أو المو اقف الحية . (إبراهيم ١٩٩٤)

و إذا ضمن التطمين المبادئ العلاجيه في البرنامج الإسلامي يصبح ذا فاعليه في تقليل القلق مثل التعبد بالصلاة و الذكر ، و كالإيمان بالقضاء و القدر ، و استخدام التعزيز. و في الدراسه

الحاليه سيتم استخدام الإسترخاء المعرو ف ، او بطريقة الذكر و الصلاة ، كذلك استخدام التدرج بو ضع خطو ات معينه و متسلسله لتدريب الفرد على اكتساب السلوكيات و المهارات ، و يبدأ بالأسهل ، ثم الأصعب ، ثم الأكثر صعو به ، فبعض الأفراد عندهم قلق من التحدث ، أو خو ف من المواجهة ، او تشاؤم من المستقبل ، فيؤثر ذالك على سلو كه فيستخدم معه اسلو ب التطمين بتعريضه لتلك المو اقف شيئاً فشيئا.

٣ ـ الأساليب العلاجيه العملية :

أ ـ الصلاة : و هي عباده معرفيه قلبيه سلو كيه مفتتحه بالتكبير مختتمه بالتسليم ، قو امها الخشو ع و الهدو ء ، و نتيجتها الطمأنينة ، و البعد عن الفحشاء و المنكر و غايتها قرة العين و زو ال القلق ،قال تعالى {و استعينو ا بالصبر و الصلاة و إنها لكبيره إلا على الخاشعين } (البقرة٤٥) " حيث فيها استخدام جميع البدن و قو اه و آلاته في عبو ديه الله ، و اشتغاله عن التعلق بالخلق و ملابستهم ، و انجذاب قوى القلب إلى ربه و فاطره ، و فيها تجتمع رياضة النفس و البدن معاً ،و ذالك من تنو ع الحركات و الأو ضاع التي يتحرك معها أكثر المفاصل ، فالصلاه من أكبر العو ن على تحصيل مصالح الدنيا و الآحرة و هي منهاه عن الأثم و دافعه لأدو اء القلو ب " (ابن القيم ،زاد المعاد ،ط١٤١٢،ج٢٠٩،١) .

و هذا الأسلو ب من أعظم أساليب بناء الذات اللازمه ، و لقد و ضع الباحث جدول اً تنفيذياً للصلو ات الخمس اليو ميه لمتابعة المتدربين في أدائها ، و يتم إستلام الجدول أسبو عياً ، لمعرفة مدى تطبيق المتدربين لهذا الأسلو ب .

ت- الصدقة : و يعني هذا الأسلو ب بذل بعض المال لمن يحتاجه من الفقراء ، مما ينمي عند الفرد الثقه بذاته و الإيجابيه في التعامل و إقامه العلاقات الإجتماعيه الطيبه ، و هذا يبني الذات المتعديه .و سيقوم الباحث بتو جيه المتدربين لهذا الأسلو ب .

ج - بر الوالدين و صله الرحم و زيارة الأقارب : و هذا الأسلو ب يعني إقامة الرو ابط الإجتماعيه الجيده ، خاصه مع الأقارب بطريقه الزياره و السؤال و الدعاء ، و هذا أيضاً ينمي الذات المتعديه .و سيقوم الباحث بحث المتدربين على برالةالدين ، و هذا له ثلاثه جو انب عمليه : بتقبيل رأسيهما في الصباح و المساء ، بخفض الصو ت عندهما ، قضاء حاجاتهما ، كذلك سيقوم الباحث بحث المتدربين على صلة الرحم بزيارتهم مره في الأسبو ع أو عن طريق المهاتفه ، او الدعاء لهم .

د - الو ضو ء و سننه : و هذا الأسلو ب لطيف و ذالك بأن يزاو ل الإنسان غسل و جهه و يديه و مسح رأسه مع أذنيه و غسل رجليه ، ثم يصلي ركعتين ، و ذالك يتضمن تغير الحال و ملامسة الماء للبدن و الغقبال على الله .

و قد ثبت علمياً أن درجة القلق قبل الو ضو ء اكبر بكثير منها بعد الو ضو ء الكامل .

(الكعبي، ١٤١٧) .

و سيطلب الباحث من المتدربين أحياناً اداء ذالك اثناء الجلسه و جعله من الو اجبات المنزليه .

د - النمذجة

و تقو م هذه الطريقه على أساس إتاحة نموذج سلو كي مباشر (حي) أو ضمني (تخيلي) للمسترشد حيث يكو ن الهدف هو تو صيل معلو مات حو ل النموذج السلوكي المعرو ض للمسترشد حيث يكو ن الهدف هو تو صيل معلو مات حو ل النموذج السلوكي المعرو ض للمسترشد بقصد إحداث تغيير ما في سلو كه إما بإكسابه سلو كاًجديداً ، أو الإضافه إليه ، أو إنقاصه . (الشناو ي ،١٩٩٦م)

و يقابل هذا المسمى في اللبرنامج الإسلامي أسلو ب "القدو ه"و "الأسو ه"و قد استخدم المنهج النفسي في السلام في بنائه للسلو ك مجمو عه من الساليب التي تعرض نماذج للسلو ك و تعرض نتيجه هذا السلو ك ، و لقد اختار الباحث بعض الأفعال النمو ذجيه لشخصيات معتبره ليقتدي بها الأفراد ، سيطلب تطبيقها في الحال ،

مثل أفعال النبي صلى الله عليه و سلم و الصحابه رضي الله عنهم في الصبر ، و الحلم ، و أداء المسؤوليات و غيرها ، كذلك طرح بعض الصو ر غير الرغو به لاجتنابها كشخصيه المنافق ، و الكذاب ، و غيرهما .
و - التو كيد الجمعي ،
و هو سلو ك يتصل بالعلاقات الشخصيه ، و يتضمن التعبير الصادق و المباشر عن الأفكار و المشاعر الشخصيه ، و في التو كيد الجمعي يعرض الفرد مشكله ما أمام زملائه و يؤدي الإستجابه الحقيقيه للمشكله امامهم ، ثم يتم تقو يمها بطريقه مو ضو عيه بعبارات و ديه عن طريق باقي أعضاء الجماعه . (الشناو ي ١٤١٦،)
و هذا الأسلو ب متضمن في العمل المتعدي في المنهج النفسي الإسلامي و يكو ن بالنصيحه و المر بالمعرو ف و النهي عن المنكر ، و أن تحب لأخيك ما تحبه لنفسك ، و ذالك بمناقشة الأو ضاع و المشاكل ، لإزاله الإضطراب و القلق ، و إحلال الطمأنينة و الراحة عن طريق التو اد و التراحم و التفاهم ، و في لدراسه الحاليه سيتم استخدام التو كيد الجمعي من خلال تهيئة الفرد القلق في أن يتعرف على أخطائه و أسباب قلقه ، و من ثم يتعلم اساليب بديله ، و أحياناً معاكسه تكو ن أكثر ملائمه للمو اقف التي يو جد بها ، مثلاً التدريب على خلق الحلم حين الغضب ، و ذالك بالسكو ت و الإبتسامه ، كذلك مقابلة الخجل و الخو ف من الكلام مع الآخرين بالجرأة و الشجاعه في مو اجهة ذالك في نطاق المجموعة.
ز - استخدام الأنشطة :
و هي و سيله مهمه لمساعدة الأفراد على التعرف على قدراتهم و ميو لهم و اتجاهاتهم ، كما انها بيئه مناسبه لتنمية طاقات القلقين و تفريغها تفريغاطبيعياً، و يعتبر شغل او قات الفراغ في صو ره مناسبه للفرد من الجو انب التي تساعد على خفض القلق و ةالتو تر .
و لقد تم تبني هذا الأسلو ب ضمن الإطار الإسلامي ، عن طريق أهمية التعاو ن مع الآخرين ،و محاو لة ملء الو قت بالمفيد المحبو

ب من القراءة و الرحلات و الزيارات و سيتم تطبيق ذالك بالقيام برحله للعمره إلى مكة المكرمة و كذلك زيارة بعض الأساتذة و العلماء ،و زيارة بعض المؤسسات او الدو ر التعليميه و التربو يه .
ج - الو اجبات المنزلية حيث يشير إليس، (١٩٨٣م) ،إلى أن أداء الو اجبات المنزلية أمر مهم جداً.و ذالك أن يطبق الأفراد ماتعلمو ه في الجلسات الأرشاديه سو اءً كان ذالك التطبيق في حيلتهم اليو ميه أو كان نتيجه تفاعلهم مع الحياه الإجتماعيه . (الغامدي ،١٤١٨) ، و بالطبع سيزيد هذا الأسلو ب السلو ك الحسن و يخفي السلو ك المضطرب ، و ايضاً من المناسب البحث في أسباب عدم أداء الو اجبات المنزليه ، و لقد تم الأستفاده من هذا الأسلو ب ، و ذالك بتضمينه بعض الأساليب العلاجيه للبرنامج المقترح بتلاو ة القران ، و صلة الرحم و الصدقه ، و بر الوالدين و السنن الراتبة ، و قراءة بعض الكتب و استماع بعض الأشرطه .
و ذالك و فق جداو ل اعدها الباحث لمتابعه المتدربين و مدى معرفة تطبيقهم لهذه الو اجبات .و من خلال ما ذكر من اساسات و و سائطو أساليب تتناو ل مو ضو ع القلق ، يعرض الباحث في الشكل رقم (١) رؤيته للتسلسل المنطقي لتفسيرالقلق و معالجته المستقاه من المنهج النفسي الإسلامي ، حيث يشتمل على قوى ثم مبادئ ثم فنيات ، و هو السياق الذي اعتمده الباحث في برنامجه النفسي في هذه الدراسة .

الدراسات السابقة :
من بين الصفات التي أطلقت على هذا العنصر (منذ الخمسينات من هذا القرن) انه عصر القلق ، و يقع اضطراب القلق من و جهة نظر علم النفس المرضي في القلب من الإضطراب النفسي "العصاب "فالقلق محو ر العصاب ، و المصو د بدراسة القلق ، ما يطلق عليه القلق المرضي أو قلق السمة الذي يقف عائقاً عن تفكير الإنسان و نشاطه و يلازمه غالباً و لا يعني القلق هنا القلق السو ي و لا قلق الحاله الذي يمر بكل إنسان و يزو ل بعد فتره .
و القلق العائق يصيب الإنسان –كل إنسان –بدو ن تفرقه أو تحيز متى ما و جدت أسبابه الإستعداديه و البيئيه ..سو اءً الأطفال ،أو المراهقين أو الشباب أو الكبار إلا "أنه تتضح معالمه في أغلب الحالات في أو اخر العقد الثاني و أو ائل العقد الثالث من العمر ".

(شيهان ١٢٩٨٨م)
و تتمايز البحزث التي تعرضت للقلق في مجمو عتين :
المجمو عه الأو لى : الدراسات التي تتناو ل القلق عند الإنسان خاصه المراهقين ، و علاقته ببعض المتغيرات الأخرى ، كالأسره و المدرسه و التدين و التو افق النفسي و الإجتماعي .

المجمو عه الثانيه : الدراسات ذات البرامج النفسيه التي صيغت و طبقت لعلاج القلق .
المجمو عه الأو لى : أجمع كثير من الباحثين ، على ان القلق المرضي تتقوى اسهمه حينما يمر الأنسان بأزمات نفسيه أو تغيرات جسميه ، يقو ل عبد الخالق (١٩٩٤م) "و من اهم هذه الفترات المراهقه : حيث يخبر المراهق أقصى درجات القلق نتيجة التغير في مظهره ، و كذلك في السن المتقدم ، حيث يمكن ان يشعر الرجل عند سن التقاعد (٦٠،أو ٧٠عاماً) بأقصى درجات القلق ، و القلق يظهر أكثر في الإنتقاليه من عمر إلى عمر حيث تزو ل اشكال قديمه من المو اجهه و التصرف و تجد أشكال أخرى ، فالمراهق يترك جسم الطفل و يصبح لديه جسد له أبعاد شبيهه بنظيراتها لدى الرشد " (ص٦٢) .
و يرى بعض الباحثين ان المراهقين معرضو ن للقلق لأنهم يعانو ن مشاكل جديده عليهم ، مما يسبب الصراع أحياناً . (إسماعيل ١٩٨٩،م)
و قد قام مجمو عه من الباحثين من قسم علم النفس بجامعة الإسكندريه و هم : أحمد عبد الخالق و آخرو ن بدراسة حو ل الفروق في القلق و الإكتئاب بين مجمو عات عمريه مختلفه من الجنسين ، و بينت نتائج الدراسة أن مستوى سمة القلق و الإكتئاب و مظاهرهما النفسية تظهر بو ضو ح شديد في مرحلة المراهقة (. (في الخلف ١٤١٥،)
و في دراسه أخرى للتعرف على حالة الخو ف و مدى انتشاره عند المراهقين قام دو نق و آخرو ن .Dong etal (بإجراء بحث يعتمد على التقرير الذاتي لمجمو عه بلغ عددها. (٨٢٥) من الصينيين في أعمار الطفو لة و المراهقه ، و قد و جد ان الأطفال و المراهقين الصينيين خاصه مابين عمر ١٣ - ١٥تزداد لديهم المخاو ف المتعلقه بالتقدير الإجتماعي بشكل و اضح ، و أن هذا ينعكس على مدى فاعليتهم في المو اقف الاجتماعيه بالإتجاه السلبي .
و في دراسه للتعرف عن التردد و المتلازمات النفسيه و الإجتماعيه المصاحبه لاضطراب القلق في الشباب الألماني قام ايساو و آخرو

ن (٢٠٠٠م) بإجراء بحث على (١٠٣٥) طالب أعمارهم
مابين ١٢ - ١٧سنه اختير هؤلاء الشباب بشكل عشو ائي من
٣٦مدرسه ، و قد صيغت حالة القلق و الأمراض النفسيه الأخرى
من دليل التشخيص مستعملين (دليل ميو نخ العالمي للتشخيص)
.و قد ترددت حالات القلق في عينات البحث مراراًبمعدل
١٨،٦،كذلك الاحرى كالإكتئاب و الرهاب و غيرها أكثر حدو ثاًمع
حالات القلق للتدخل العلاجي للشباب .
كذلك ذكر بعض الباحثين كسلكا و أخرين أنه
قُدّرمن١٠%إلى٣٠%من عينة الدراسه يُعانو ن من حالات قلق ذات
علاقه بالمدرسه .
و في دراسه للتعرف على أنو اع القلق التي يحس بها المراهقو ن ،
و انو اع المعاملة الأسرية و مدى العلاقه بينهما قام هرناندز و سان
جير (١٩٩٦م) بإجراء بحث على (٣٤٣٢) من المراهقين
في مكسيكو ، باستخدام مقياس شامل للصحه و السلو ك ، يتناو ل
الشكاو ى النفسيه ، و طرق معاملة الأسره ، و طرق التربية و غير
ذالك .
و تو صلت الدراسة - عبر تحليل العو امل و علاقتها ببعض –إلى
أن هناك ثلاثه أنو اع من القلق ، و نو عين من التفاعل الأسري ،
كما و جدت الدراسه أن هناك علاقه سلبيه داله بين انو اع القلق و
بين التفاعل الأسري ، أي ان التفاعل الحميم كلما انخفض ازداد
القلق لدى المراهق بأنو اعه .
و قد برز اتجاهان في بحث مسأله و جو د القلق عند المراهقين من
عدمه ، (مرسي ١٩٧٨م)
الأو ل : يشير إلى ان المراهقين مشكلو ن مضطربو ن قلقو ن
حتمياً، و أو ل من أبرز و أو ل من أبز ذالك هل (١٩٠٤)
الذي اعتبر المراهقه مرحلة عو اصف ، و ضغو ط و يرى أن أزمه
المراهقة أزمة حتمية بسبب التغيرات الفسيو لو جية و البيو لو جية
التي يعيشها المراهق أثناء البلو غ و بعده ، و قد تبع (هل) عدد
من علماء النفس منهم (Frued)و (Cattel) و (
Buhler) و غيرهم كثير.

الثاني : يشير إلى أن المراهقة بصفه عامه مرحلة ارتقاء و نضج و ليست مرحلة مشاكل و اضطرابات ، و ممن يشير في هذا الإتجاه ميدو نو س و جو هنسو ن (١٩٧٠م) ،في دراستهما ، إذ و جد ان معظم المراهقين ينجحو ن في التغلب على المشاكل ، و ممن يرى هذا الراي بيكاز (١٩٦١م) و كينو كا (١٩٧٠) غيرهما (إسماعيل ، ١٩٨٩م)

إلا أن أصحاب هذا الإتجاه و من تبعهم من علماء النفس العرب و المسلمين يرو ن أن المراهق لديه استعداد للقلق و الاضطراب و خاصه إذا سائت التنشئة ، يقو ل ابو حطب (١٩٩٥م) بعد عرض كلام المتخصصين إننا لانتو قع لجميع المراهقين أن يمرو ا بخبرة "الضغو ط و العو اطف "التي أشار إليها ستانلي هو ل ، صحيح أن معظمهم يعاني عدم الاستقرار الانفعالي من و قت لاخر و هذا طبيعي بسبب التكيفات التي يجب ان تتم لأنماط جديده من السلو ك لتو قعات اجتماعيه جديده ". (ص٣٧٧٩

و قد خلص الى هذه النتيجة مرسي ١٩٧٨م) في دراسته حو ل القلق و علاقته بالشخصيه في مرحلة المراهقه على عينه من المراهقين الكو يتيين و صل عددهم (٥٧٤) تلميذاً و تلميذه من المتو سطه و الثانو يه ، و افترض الباحث عدداً من الفرو ض من أهمها أن توزيع المراهقين على سمة القلق اعتدالي ، و قد أيدت بتائج البحث صحة هذا الفرض و أشارت إلى أن الاستعداد للقلق عند المراهقين لا يتأثر بظرو ف مراهقتهم بقدر بقدر ما يتأثر بظرو ف تنشأتهم في الطفو لة .و يرى نجاتي (١٩٧٨م) في تقديمه للبحث أن الباحث خلص من دراسته التجريبيه بنتيجه عامه هي أن قلق المراهقين لا يرجع إلى طبيعة مرحاة المراهقه و إنما يرجع إلى بعض المتغيرات الأخرى ، من اساليب التنشئة الإجتماعيه و ظرو فها ، و أنو اع الخبرات الخاصة التي يتعرض لها المراهق .

و يذكر شابو ل (١٩٩٨م) , CHabrol أن فو ينر و قو ديو (١٩٧٦م) درسا مسار (١٣٣٤) مراهقاً من سن ١٢ ـ ١٨) عاماً مرو ا عبراستشاره طبيه ، أو ترددو ا على مستشفى للأمراض العقلية ، فو جدو ا أن ٥٤%على الأقل من المراهقين تطلب حالتهم

عنايه طبيه نفسيه و الباقي ٤٦%لم يحتاجو ا لذالك ، و أمثال هذه النتائج أدت إلى تلاشي مقو لة (ازمة المراهقه) ، فقد تم الإعتراف بإمكانية تمييز الأسو ياء من غيرهم ، و أدًّ للاهتمام بالمراهقين و مشاكلهم .
فالدراسات المتأخرة أظهرت ضعف الإتجاه الأو ل و صحة الإتجاه الثاني ، و الباحث يتفق مع أصحاب الإتجاه الثاني ، و الذي يرى أن القلق مو جو د لدى المراهقين لكنه ليس مو لو دا معهم و هذا ما صدقته و أكدته الدراسات السابقه الذكر و هو الإتجاه الصحيح لعدة أمو ر :
- حيث يتعامل الإسلام مع المراهق تعاملا مبنيا على أنه يحمل رصيداً من السو اء و الفطرة لا المرض و الاضطراب كما في حديث أبي هريرة رضي الله عنه (كل مو لو د يو لد على الفطرة) (رو اه البخاري ،ط١٩٧٤،ج٢،ص٩٧.و مسلم ،ط١٩٧٤،ج٤،ص٢٠٤٧)
- كذلك الإسلام ينظر إليه نظرة تفاؤلية مسؤو لة و لذا جعله مكلفاً في هذا السن الذي يُرمى فيه بأنه سفيه او مريض بينما في الإسلام يتعامل معه بأنه أهل للعمل و المسؤلية ، و ذالك مبني على أساس الفطرة السليمه و العقل الصحيح و الرو ح الطاهرة و الجسم الطيب ، و هذه النظره هي التي تبناها الباحث أثناء صياغته لقوى البنامج و مبادئه و أساليبه .
- كذلك المراهق لايحمل في جيناته و لا في تكو ين الاضطراب و القلق ، و إنما قد يعرض له القلق لما يمر به من تغيرات جسميه و نفسيه ، و لما يدو ر حو له من متغيرات اجتماعيه و ثقافيه و اقتصاديه ، لاختلاط القيم لديه ، و ضياع المعايير الصحيحة ، بالإضافة إلى تركه عالم الطفو لة المملو ء باللعب و الاعتماد على الغير ، إلى عالم الرجو لة و المسؤو لية و الإستقلالية ، فإذا تعامل المراهق مع هذا تعاملاً سليما كان سو ياً، و إذا حصل إختلال و غمو ض أدى ذالك للاضطراب و القلق ، و ذالك بسبب الظرو ف البيئية و الاجتماعيه التي تبني الشخصيات و تو ئسس الاتجاهات و تساهم في السو اء و الاضطراب و في الصحة و المرض كما في

تنميه حديث أبي هريرة رضي الله عنه المشار اليه (...فأبو اه يهو دانه أو ينصرانه أو يمجسانخ) ، و في الدراسات التاليه ما يشهد لذالك و يؤيده .

فقد أثبتت هذه الدراسات علاقة الطفل و المراهق بالوالدين ، و أهمية نو عية هذه العلاقه ، ففي دراسة (مرسي ١٩٨٨م) حو ل علاقة بعض سمات الشخصية في المراهقة بإدراك المعامله الو الديه في الطفو لة ، أجراه على (١٠٠) طالب ، من الطلاب الجدد بقسم علم النفس ، أظهرت النتائج ما يلي : يرتبط نمو السمات الصحية ، و إعاقة نمو السمات غيرالصحية عند المراهقين الذين شملهم البحث بالتقبل و الحث على الإنجاو من الوالدين في الطفو لة ، و يرتبط نمو الثقة بالنفس و إعاقة نمو القلق و الإتكاليه و الشعو ر بالذنب و العداو ة عندهم ، بإدراك الحث على الإنجاز من الأبو ين و خاصه الأب .

و قام بابني و رجمن (١٩٩٢م،) باختبار الرأي القائل بأن دعم الوالدين و قربهما من الو لد في المراهقة المبكره له و ظيفه مؤثره ، حيث أجريا بحثا على (٤٧) طالبا ، من و سط غرب الو لايات تالمتحدة ، على ثلاث مراحل عبر دراستهم في المدارس المتو سطه ، باستخدام مقياس يقيس مدى قرب الوالدين و مدى الشعو ر بالثقه ، و كذلك قياس القلق و الإكتئاب لدى المراهقين ، و قد أظهرت نتائج الدراسة علاقه إيجابيه عاليه و داله بين شعو ر الأو لاد بقرب الوالدين و دعمهم ، و بين ثقتهم بأنفسهم و فهمهم لذو اتهم ، بينما أظهرت الدراسه علاقه سلبيه عاليه مع الشعو ر بالقلق و الإكتئاب .

و هذه النتائج تدعم الإتجاه إلى القو ل بأن الفتره التحو ليه في المراهقه المبكره تحتاج إلى الدعم القرب الأبو ي ، منن أجل إكسابه الشعو ر بالثقه و بقيمة الحياة ، و حمايته من القلق و الإكتئاب المعاكسين ، اللذين ينشآن حينما يرى المراهق أنه مقبل على أعمال أو بيئات ،

و لذا يذكر أبو حطب (١٩٩٥م) أن الدراسات أثبتت أن نسبة كبيره من الجنسين يشعرو ن بالقلق ، إزاء هذا المستقبل و خاصه عند انتهائه من المرحاو الثانو يه ". (ص٤١٢) .

و يظهر القلق أيضا حينما تضعف الإستقلاليه التي تهيءالإنسان لمو اجهة الحياة ، و قد و جد بعض الباحثين مثل أو فر و أو فر (OFFer&OFFer،١٩٧٤)

أن الأو لاد الذين عبرو ا مرحلة المراهقه بسهو له ، و كانت تقاريرهم عن أنفسهم ، و تقارير الأختبارات عنهم انهم سعداء ، و أن فكرتهم عن أنفسهم و اقعيه ، و أنهم يتميزو ن برو ح المرح ، و لديهم القدرة على مو اجهة الضغطغ ، و يتقبلو ن المعايير الاجتماعيه ، هؤلاء الأو لاد كانو ا ينتمو ن إلى أباء يشجعو ن الاستقلال الطبيعي في أبنائهم ، و يتفقو ن بشأن القيم الاجتماعيه ، كما أنهما (الأب و الم) على اتفاق تام بهذا الخصو ص .و على العكس من ذالك كانت المجموعة الو لاد الذين ينتمو ن إلى أباء يسو ؤهم جداً محاو لة او لادهم الاستقلاليه ، كما انهم ليسو ا على اتفاق تام (الأب و الأم) بشان القيم الاجتماعيه التي ينشأ عليها أطفالهم ، كما أنهم ليسو ا على ثقه بهذه القيم . (إسماعيل ،١٩٩٨م)

و أكد هذا الأمردراسة عبد الرحمن (١٩٩٨م) ،حو ل أساليب المعامله الو الديه و علاقتها بالاستقلال النفسي عن الابو ين في مرحاة المراهقه المتأخره ، و كانت العينه تتكو ن من أسو ياء يعيشو ن مع و الديهم ، و تو صل إلى عدة نتائج منها : أن الأساليب السو يه من جانب الأم و الأب كالتسامح ، و التعاطف ، و و التو جيه للأفضل ، و التشجيع ، ترتبط إيجابياًمع مظاهر الاستقلال الطبيعي عن الب و الأم و تحقق قدرا من الفطام النفسي الذي يساعده على التحرر من الخو ف ، و القلق ، و و من الشعو ر بالذنب ، و أو ضحت الدراسة أن هناك اتجاها سلبيا للعلاقه بين أساليب المعامله الو الديه غير السو يه من قبل الأب و الأم ، و مظاهر الاستقلال الطبيهي عند المراهقين ، و قد أكد أيضا كازدن و و يسز (Kazdin &weisz١٩٩٨م) على أهمية الجو الأسري و خطو

رته على الشاب و أثره سلبا و إيجاباً، سو اء في التربيه و الاعداد أو في العلاج و السعي للشفاء ، أما علاقة القلق بالتدين فقد أشارت الدراسات النفسية إلى أن هناك علاقه ارتباطيه سالبه بين قلق المراهق و بين تدينه و تمسكه بقيمه ، من ذالك دراسة فو نك (Funk١٩٥٥م)

حو ل "مسح للاتجاهات الدينيه و القلق الظاهرين على طلبة الكليه "و كان من نتائج الدراسه ان أظهر الطلبه ذو و القلق المرتفع شكو كا دينيه اكثر ، كما ظهر عندهم شعو ر بالذنب أقوى . (الكعبي ١٤١٨،)

كذلك أجرت الشو يعر (١٩٨٩م) دراسه ارتباطيه بين الالتزام الديني و علاقته بقلق المو ت ، و كان من نتائج دراستها و جو د فرو ق داله إحصائيا بين الأكثر التزاما دينيا و الأقل إلتزاما دينيا ، في مستوى قلق المو ت لصالح القل إلتزاماً.

و الباحث بعد أن عرض أثر نو ع العلاقه بين الوالدين و الو لاد على الأو لاد، و كذلك مدى علاقة القلق بالتدين ، سيعرض فيما يأتي الدراسات التي تُظهر القلق على تحصيل الشاب و تو افقه الدراسي و الاجتماعي .

فالقلق يؤثر على تحصيل المراهق العلمي كما يؤثر على تو افقه الاجتماعي ، و قد تعددت الدراسات التي تبحث في أثر القلق على التحصيل الدراسي ، من ذالك دراسة أنتو ني و تشارلز (١٩٥٥م) حو ل علاقة القلق بالانتاجيه ، و التحصيل الدراسي ، خلصت عند المقارنه بين متو سطي الدرجات لمجمو عتي القلق العالي و المنخفض ، أن أداء مجمو عة القلق المنخفض أفضل من أداء مجمو عة القلق العالي (الكحيمي، ١٤٠٥) و شعيب (١٩٨٨م) و غيرهما كثير ، كلها تؤكد على أثر القلق الضاغط على تحصيل الطالب ، و على تكيفه الدراسي .

و قد أثبت ذالك أيضاً كلسكا و أخرو ن (Kiselica etal.١٩٩٤م) إذ قالو إن شديدي القلق يعانو ن مشاكل سلو كيه و تدني في أدائهم الدراسي و السلو ك العام المدرسي .

أما تأثير القلق على التو افق الإجتماعي فقد أو ضحت ذالك بعض الدراسات من ذالك ما أجراه و يليام (١٩٧٤م) لاستيضاح العلاقة بين حو ادث الحياة و بعض جو انب القلق الاجتماعي ، و انتهت النتائج الى و جو د ارتباط دال بين الحو ادث الحياتيه و بين بعض مظاهر القلق الاجتماعي . (الكعبي، ١٤١٨)
أما التو افق الاجتماعي –الدراسي و الاجتماعي –فإنه لايتأتى مع القلق الناشئ من هدم الاستقلال ، و إنما يتأتى مع الطمانينة الناشئه من فهم النفس و بناء الذات و الاستقلال الطبيعي ، فقد تو صل كل من الشناو ي و عبد الرحمن (١٩٩٨م) إلى نتائج مهمه ، في دراستهما المعنو ن لها (بالإستقلال النفسي عن الوالدين لدى الشباب و علاقته بتو افقهم في الجامعه) ،طُبقت على (٨٢) طالباً و طالبة ،متو سط أعمارهم ٢٢سنه .
و من نتائج هذه الدراسه : أن التو افق التحصيلي لدى الذكو ر يرتبط ارتباطاً سالباً دالأًبالاستقلال الو ظيفي عن الأب و الاستقلال العاطفي عن الأم ، و هذا يعني أنه كلمازاداد الارتباط بالأب و الأم في الجو انب الو ظيفية .و العاطفية كلما انخفض التو افق التحصيلي ، أيضا يرتبط التو افق الاجتماعي لدى الذكو ر ارتباطا عكسيا مع الاستقلال الو ظيفي و استقلال الاتجاهات عن الاب ،و هذا يعني أنه كلما ازداد الارتباط في تلك الجو انب نقص التو افق الاجتماعي .
لقد أظهرت الدراسات السابقة و جو د القلق لدى الشباب المراهق و أن نسبه كبيره كما في دراسة دو نق و اخرو ن (١٩٩م) ،و دراسة ايساو و آخرو ن (٢٠٠٠م) و كما في دراسة عبد الخالق و آخرو ن (١٤١٥) كذلك أكدت الدراسات أهمية العلاقه الاسريه و خاصه الوالدين بالشباب و أثره في نشأة القلق المرضي لديه من عدمه ، و أكدت الدراسات أن المراهق ليس حتما أن يكو ن قلقا قلقا مرضيا ، و إنما قد يصيبه المرض نظرا لبعض التغيرات التي تحصل له و للتغيرات من حو له كما في دراسة مرسي (١٩٨١م) ،و دراسة بابني و رو جمن ١٩٩٢) ،و أكدت الدراسات أيضا على ضرو رة بناء علاقات حميمه بين الشباب و من حو لة كالوالدين و الاصحاب ، و أنه من أعظم رو

افد الصحة النفسيه ، كما في دراسة بابني و رو جمن (١٩٩٢) ،و دراسة هرناندز و سان جير (١٩٩٦) ،كذلك أبرزت الدراساات ارتباط الصحة النفسيه بالالتزام و التدين و اهتزاز القيم ، و ذالك كما في دراسة فو نك (١٩٥٥) و الشو يعر (١٩٨٩) و غيرهما .

كذلك أظهرت الدراسات أهمية إعادة الثقة بالشاب و إعطائه قدرا من المسؤو ليه و الاستقلاليه البناءه حتى يتمكن من العمل في نطاقها لا ان يكو ن ظلا لو الديه ، و من هذه الدراسات التي اكدت ذالك أو فر (١٩٧٤) و عبد الرحمن (١٩٩٨) .كذلك يؤثر اللقلق في تحصيل الطالب و تو افقه النفسيي و الاجتماعي ،كما في دراسة تشارلز (١٩٥٥)
و كحيمي (١٤٠٥) و شعيب (١٩٨٨) و دراسة و يليام (١٩٧٤) و الشناو ي و عبدالرحمن ١٩٩٨،) إن هذه الدراسات كلها تؤكد إمكانية تعرض المراهق للقلق و أن نسبته كثيره و آخذه بالتزايد نظرا لتسارع المتغيرات و كثرتها و صعو بة الحياة التي يعيش فيها المراهق ، و أن هناك عدة عو امل تزيد القلق منها التنئشئة الأسريه القاسيه ، مما يجعله ضعيف الاعتماد على نفسه ، معتمدا على و الديه ، غير و اثق من نفسه ، إضافه لذالك فإن ضعف التدين يزيد من القلق و الاضطراب النفسي ، إن ذالك يبيبن ما يظهر على الشباب في هذا العصر من ضعف في التحصيل و فشل فى العلاقات و التو افق المدرسي الاجتماعي .

و هذه الامو ر تؤيد اهمية الدراسه الحاليه ، من حيث انتشار القلق و تكاثرهو الحاجة لتشخيصه و علاجه و تعالج جو انب الانسان العلميه و العاطفيه و العمليه و محاو لة المزج بين إصلاح القناعات ، و تفعيل العاطفه ، و إعطاء الثقه ، و الاستقلال البناء ، و تو سيع دائرة العمل و العطاء ، لامتصاص سرعة المتغيرات و تقليل أثرها السلبي و كذلك إيقاظ الحس الإيماني و الشعو ر القيمي ، ممايو لد اتصالا أعلى و رابطا أقوى يستمر رغم الاحداث و التحديات .

و قد اشار عددمن الباحثين إلى اهمية إعداد برامج إرشاديه نفسيه لعلاج القلق و غيرها من الاضطرابات لدى الشباب ، فقد تو صل

كسلكا و آخرو ن (Kiselica etal،١٩٩٤) بعد استعراض عدد من الدراسات السابقه إلى أهمية إيجاد برامج إرشاديه تطو ر لعمل استرتيجيات تو اجه حالات القلق ، كذلك او صو ا بان يُعلم الطلبه ممارسة مهارات تمكنهم من التكيف، ببرامج ارشاديه نفسيه في محيط الجو المدرسي ، حتى يتمكنو ا من التعامل مع الضغو ط حينما تقع ، كذلك هذا ما تو صل إليه ايساو آخرو ن (Essau et al،٢٠٠٠ بعد نقاش أو لو يات بحث قامو ا به في محيط اضطرابات القلق في الصغار و الشباب إلى نتائج تستو جب انشاء استراتيجيات (خطط) لمن حدو ث اضطراب القلق ، أو التدخل العلاجي لدى الشباب .و ذالك من خلال خطط مدرو سه و مصممه يمكن أن تخفف من الشعو ر بالضغو ط النفسيه في الشباب و في أسرهم ، و هذا ما سيعرضه الباحث في المجمو عه الثانيه من ابحاث .

المجمو عه الثانيه : انطلاقا من الحاجة الملحه للتعامل مع ظاهرة القلق و خاصه في المراهقه –كما أشارت الدراسات المذكو ره آنفا –قامت دراسات عديده تتناو ل المو ضو ع بصفه عمليه برامجيه و ذالك باقتراح برامج جزئيه أو كليه لخفض القلق و لاإعادة الكفاءة لدى أصحاب المعاناة ، و قد تعددت اتجاهات الباحثين في هذا الشأن و تنو عت منطلقاتهم و أساليبهم و فيما يأتي إشاره لهذه الابحاث و فق أساليبها :

أ : الأسلو ب الإنفعالي العقلاني :

و هو يستخدم أسلو ب العلاج العقلاني الانفعالي ، لخفض القلق و المخاو ف المرضه و الرهاب الاجتماعي فق قام إيمل كامب و آحرو ن (١٩٨٥م، Emmel Komp etal

بمقارنة فعاليه كل من العلاج العقلاني الانفعالي ، و التدريب على التو جيه الذاتي ، في علاج المخاو ف المرضية الدى (٣٤) مريضاً (١٣) من الذكو ر ، (٢١) من الاناث ، مو زعين على ثلاث مجمو عات تجريبيه ، و قد تم تقييم القلق الرهابي لأفراد تلك المجمو عات قبل تطبيق البرنامج ، و كذلك اختبار المعتقدات اللاعقلانيه ، و قياس القلق باستخدام بعض الدلائل الفسيو لو جيه

مثل : معدل ضربات القلب في مو اقف اجتماعيه مصطنعه ، و قد كشفت الدراسه عن تكافؤ الاسلو بين العمعرفيين (العلاج العقلاني و الانفعالي ، و التدريب على التو جيه الذاتي) في خفض القلق الاجتماعي .

كذلك قام الخطيب (١٩٨٩) بدراسة العلاقه بين مستوى القلق و التحصيل الدراسي لدى المراهقين الفلسطينيين و تصميم برنامج ارشادي يتضمن المناقشه العقلانيه للتخفيض من حدة القلق .

و تهدف هذه الدراسه لتخفيف حدة القلق عن طريق برنامج إرشادي و كذلك زيادة التحصيل الدراسي لدى المراهقين الفلسطينيين .

و تم اختيار عينة الدراسه بطريقه عشو ائيه من المراهقين الفلسطينيين في المدارس الثانو يه و الذين أعمارهم (١٥، ١٦، ١٧) و قد قسمو ا في البرنامج الارشادي الى مجمو عتين تجريبيتين و عددهم (٢٤ (١٢ذكو ر ، ١٢إناث) و ضابطه و عددهم ٢٤ (١٢ذكو ر،١٢إناث) و كلهم من ذو ي المستوى المرتفع من القلق .

و قد تم استخدام :

١ - مقياس القلق (الحالة - السمة) لتشخيص القلق .

٢ - و درجات امتحان نصف العام ،و امتحان نهاية العام لقياس التحصيل الدراسي .

و قد لأظهرت النتائج ما يلي :

أن هناك علاقه سالبه داله بين مستوى القلق و مستوى التحصيل الدراسي ، أي كلما ارتفع القلق قل مستوى التحصيل الدراسي و العكس صحيح،

كذلك و جدت فرو ق ذات دلاله احصائيه بين متو سطات مستوى قلق الحالة و السمة لدى المراهقين الفلسطينيين (ذكو را و إناثا) في المجمو عه التجريبيه و المجمو عه الضابطه لصالح المجمو عه التجريبيه ، أي أن البرنامج الارشادي ساهم في خفض مستوى قلق الحالة لدى المجمو عه التجريبيه .

كذلك أجرى كل من و يسل و بيتر باو ل (١٩٩٤ Wessel
&Peter Paul. دراسه لعلاج قلق الاختبار على عينه من
المراهقين المتضمن للعلاج العاطفي العقلي .
و قد طبق البرنامج على ٤١طالبا من طلاب المدارس الثانو يه و
كانت أعمارهم مابين (١٥ - ١٨) سنه اختيرو ا من ست
مدارس مختلفه ، و قسمت العينه على مجمو عه تجريبيه عددها
٢٢طالبا و مجمو عه ضابطه عددها ١٩ طالبا .و كانت مدة العلاج
عشره أسابيع و لمدة ساعتين يو مياً.بتركيز على تبني العلاج
العاطفي الانفعالي .و بعد أن يتعرف الطلاب على بعضهم البعض
يتم تصو ير الجلسات على شريط فيديو ا .و يناقش الطلاب فيما
بينهم الملاحظات المو ضو عيه الشخصيه ثم يعطو ن الو اجبات
المنزليه.
و قد أشارت النتيجه الى أن العلاج كان ذا أثر فعال على المجمو عه
التجريبيه أكثر من المجمو عه الضابطه و ظهر انخفاض و اضح
في القلق الاجتماعي و قلق الاختبار في المجمو عه التجريبيه .
كما قام الشبانات (١٤١٦) بدراسه على عينه مكو نه من (١٠
) أفراد تراو حت أعمارهم مابين (١٦ - ١٧) سنه ممن لديهم
درجات مرتفعه على مقياس الرهاب الاجتماعي ، و قد طبق عليهم
جميعا –باعتبارهم مجمو عه تجريبيه و حيده –برنامجا في العلاج
العقلاني الانفعالي ، و تم إجراء قياسات قبليه و بعديه ، و أسفرت
نتائج الدراسه عن و جو د فرو ق داله في درجات أفراد العينه على
مقياس الرهاب الاجتماعي ، بين القياس القبلي و البعدي ، و ذالك
لصالح القياس البعدي مما يشير الى فاعلية هذا العلاج .
كمت قام المدخلي (١٤١٦٥) بدراسه استهدفت خفض قلق
التحدث أمام الآخرين .و هو نو ع من أنو اع القلق –لدى عينه من
طلاب المرحلة الثانو يه بمدينه الرياض .قسمهم الى مجمو عتين
تجريبيه و ضابطه ،و تم تطبيق مقياس الخو ف من التحدث أمام
الآخرين على المجمو عتين في القياس القبلي و البعدي ، و أيضا
أسلو ب الملاحظه بالمشاركه كما تم تطبيق برنامج العلاج العقلاني
الانفعالي على المجمو عه التجريبيه ، و قد تو صلت الدراسه إلى

فعاليه العلاج العقلاني الانفعالي في خفض قلق التحدث ، أيضا هناك الدراسه التجريبيه لعزة الغامدي (١٤١٨) و تهدف الى التحقق من فاعلية البرنامج العقلاني الانفعالي الجمعي ، في خفض قلق الاختبار لدى عينه من جامعة الملك سعو د ، و قد تو صلت هذه الدراسه الى فعاليه العلاج العقلاي في خفض قلق الاختبار لدى العينه التجريبيه .

بهذا الاستعراض لبعض الدراسات البرامجيه يتبين أهميه البرامج لعلاج القلق لدى الشباب المراهق ، و هذا ما أكدته دراسه كسلكا و آخرين (١٩٩٤) و آيساو و آخرين (٢٠٠٠) لكن بعض هذه الدراسات اقتصرت على جو انب دو ن اخرى ، فمن ضمن تلك البرامج التي مو رست لعلاج القلق ما طُبق في دراسه إيميل و آخرين (١٩٨٥) فقد نجحت في ممارسه نو عين من العلاج : عقلاني انفعالي ، و سلو كي معرفي ، و قد ثبت نجاحهما إلا أن الدراسه ينقصا إظهار الجانبالرو حي و القيمي .

كذلك نجح في تطبيق العلاج نفسه الشبانات (١٤١٦) لكنها كانت على عينه قليله إذ لم تتجاو ز العينه عشره أفراد ، و أيضا نجح المدخلي (١٤١٦) في اختبار هذا الاسلو ب على عينه من كلاب الثانو يه يعانو ن من قلق لتحدث ، و لكن يبقى أنه ركز على نو ع معين من القلق و هو قلق التحدث كذلك هناك دراسة و يسيل و بيترباو ل (١٩٩٤) و دراسة عزة الغامدي (١٤١٨) و قد نجحو ا في تطبيق هذا الاسلو ب في خفض قلق الاختبار إلا أنها تُناقش نو عا معينا من القلق الخاص و هو قلق الاختبار .و لعل أقربها للدراسة الحاليه هي دراسة الخطيب (١٩٨٩) لعدة أمو ر :

للتماثل في العينه و التي أُخذت من بيئه عربيه إسلاميه ،كذلك لتطبيق برنامج إرشادي ، إضافه إلى أنها تهدف لخفض القلق لدى الالمراهقين ، إلا أن ما يُلاحظ على دراسة الخطيب هو اقتصاره على الجانبين العقلي و الانفعالي فقط ،

إن هذه الدراسات أثبتت نجاح هذا الأسلو ب من العلاج لكنه كان مقتصرا على جانبين اثنين هما العقل و الانفعال و بقيت جو انب

مهمه في بناء الانسان و شفائه كالرو ح و القيم و السلو ك و التفاعل و العلاقات الاجتماعيه و هذا ما سيتظمنه البرنامج العلاجي في الدراسه الحاليه ، كذلك غاب عن معظم هذه الدراسات تناو ل القلق العام و دراسته و هو ما تهدف إلى تناو له الدراسة الحالية .

ب - الأسلو ب السلوكي المعرفي :

و هو من الاساليب النفسيه المبكرة ، و يتظمن فنيات علاجيه متعدده ، و قد تطو ر كثيرا خاصه بعد الاعتراف بأثر المعرفه في السلو ك فقد اجرى ماجيد (Magid١٩٧٧) دراسه طبق فيها برنامجا ارشاديا على مجمو عه قو امها عشرو ن من الآباء المطلقين و أطفلهم ، بهدف خفض مستوى القلق لديهم و مساعدتهم على تخطي الصدمه ، و الخرو ج من عزلتهم ، و تو ين علاقات طيبه مع الآخرين ، و تكو ن البرنامج الارشادي من عددمن العائلات التي حدث فيها الطلاق بين الزو جين ، و تمت المقابله مره كل اسبو ع لمدة سته أسابيع ، و و اشتمل البرنامج على المناقشه الجماعيه ، و لعب الدو ر ، و استخدام شريط الفيديو ا الذي عرض مو اقف مختلفه للاطفال المطلقه امهاتهم و كان يتبعه بمناقشته حو ل ما تم عرضه ، و قد او ضح معظم الآباء أن جلسات البرنامج كانت فعاله و مؤثره ، حيث أدت الى تغيير كبير في الاتصال بينهم من ناحيه و بين اطفالهم من ناحيه اخرى .كما او ضح أكثر من نصف الآباء أن ابنائهم أصبحو ا متفتحين ، و مشاركين بمشاعرهم تجاههم ، كما او ضح احد الاباء –على سبيل المثال –ان أبنته التي تبلغ من العمر عشر سنو ات و كانت تعاني من القلق قد تم شفاؤها بعد الاشتراك في البرنامج ، و تزايد اهتمامها بالمدرسه ، كما أو ضح اب آخر أن أبناؤه صارو ا أقل قلقاً بعد المشاركه في البرنامج .

كذلك أجرى محمد (١٩٧٨) دراسه تجريبيه مقارنه بين اثر إرشاد الاباء و أثرإرشاد الأبناء على تخفيف القلق لدى المراهقين . و كان الغرض من هذه الدراسه هو معرفة ما غذا كان من الممكن تخفيف قلق الأبناء المراهقين عن طريق إرشاد المراهقين أنفسهم ، و آباء هؤلاء المراهقين كل منهما على حده .

و قد تم اختيار عينه عشو ائيه من مدرستين عشو ائيتين ، بلغ عدد العينه (٧٢طالباً) أعمارهم .
ما بين (١٧ - ١٩) مقسمين إلى ثلاث مجمو عات ،كل مجمو عة عددها (٢٤) طالباً مجمو عة ضابطة ،و مجمو عة تمثل الأبناء المرشدين ،و مجمو عة تمثل اباء الابناء المرشدين ،و قد طبق عليهم استفتاء مشكلات الشباب ،كما طبق عليهم مقياس القلق للمراهقين ثلاث مرات قبل التجربة و بعد التجربة ،و بعدمرو ر شهرين من تو قف البرنامج و قد تم الاعتماد في هذا البرنامج على أسلو ب الارشاد الجماعي القائم على المحاضرات و المناقشة الجماعية ،و فق منهج معرفي دينامي محدد ،و قد أظهرت النتائج المجموعة الضابطة ظلت ثابتة بعد التجربة على ما كانت قبل هليه قبلها بينما مجمو عة ابناء الأباء المرشدين نقص متو سط مشكلاتها بدلالة عالية ،و انخفض مستوى قلقها بدلالة عالية أيضا ،و ذالك بعد التجربة
كذلك أظهرت النتائج استمراراً هذا الانخفاض في المشكلات و مستوى القلق و لم يحصل أي نكو ص طو ال فترة المتابعة ،و التي مدتها شهران في المجمو عتين : الأبناء المرشدين و أبناء الأباء المرشدين .كذلك أظهرت النتائج تكافؤ المجمو عتين الابناء المرشدين و أبناء الاباء المرشدين في تقدمهما في الانخفاض مستوى القلق بعد التجربة ،و استمر هذا الانخفاض بعد مرو ر شهرين من تو قف التجربة ،حيث لم تتفو ق و احده منهما على الاخرى في انخفاض مستوى القلق .
و هذا ثبت نجاح الإرشاد النفسي الجماعي القائم على أسلو ب المحاضرات و المناقشات الحماعية في خفض مستوى القلق لدى المراهقين ،سو اء عن طريق ارشادهم مباشرة أو إرشاد آبائهم .
أيضا قدم رو برتا (Roberta،م١٩٨٣) دراسة بهدف خفض قلق الاختبار لدى عينة من طلبة الجامعة ،و قد تضمنت عينة دراسة (٢٥) طالباً من الطلاب السو د ،و استخدام العلاج العقلاني ،و العلاج بالتحصين التدريجي ،كلا على حده مع مجمو عتين تجريبيتين كما قام الباحث مقياس (سبيلرجر) لقلق الاختبار و قد

تو صل إلى و جو د فرو ق جو هرية بين القياسين القبلي و البعدي لكلا البرنامجين ،و ذالك لصالح القياس البعدي .
و كذلك أجرى هيمل (١٩٨٤م،Himle) دراسة استهدفت علاج قلق الاختبار ،و ذالك في دراسة تتبعية لمدة عام ،حيث تم قياس قلق الاختبار لعينة مكو نة من (١٤) طالباً جامعياً ،و تكو ن لعلاج من : التدريب على مهارة الاسترخاء ،إعادة البناء المعرفي ،إزالة الحساسية ،و قد أشارت نتائج تلك الدراسة إلى انخفاض مستوى قلق الاختبار ،.و استمر حدو ث الانخفاض في القلق ،خلال الفترة التتبعية التي استغرقت اثني عشر شهراً .
كذلك قام جو اين و برنتلي (١٩٨٧م،Gwyn &Brantley) بدراسةلفاعلية مجمو عات المساندة التربو ية الو قائية الأو لى ،للأطفال الذين مرو ا بخبرة الطلاق على عينة قو امها ستين طفلا و طفلة ، (ثلاثين طفلا ،و ثلاثين طفلة) و تم تقسيمهم على خمس مجمو عات تجريبية و خمس مجمو عات ضابطة ،كل مجمو عة كو نة من ستة أطفال ،و تراو حت أعمار افراد العينة بين ٩ - ١١ ،و ذالك باستخدام مقياس (اكتئاب الأطفال) و مقياس (حالة السمة) ،و مقياس (المعلو مات المعرفية للأطفال عن الطلاق) و مقياس (المشاعر السالبة نحو الطلاق) و برنامج ارشادي تم تطبيقه على مدى ثماني جلسات ’بو اقع جلسة كل أسبو ع و كان الهدف الرئيس للجلسات هو تعليم الأطفال التصو رات المصاحبة للطلاق و تشجيعهم على التعبير عن مشاعرهم و تعليمهم مهارات حل المشكلات التو افقية .و ذالك باستخدام فنية (لعب الدو ر) ،و مهارات حل المشكلات .و قد و جد اخفاض دال في درجات أطفال المجموعة التجريبية على مقياس الاكتئاب و مقياس سمة و حالة القلق بينما اتضح أن هناك علاقة دالة بالنسبة لمقياس المعلو مات المعرفية للأطفال على مقياس المشاعر السالبة نحو الطلاق ،كذلك استمر هذا الانخفاض في مستوى الاكتئاب و القلق و المشاعر السالبة نحو الطلاق في الفترة المتابعة التي استمرت ثمانية أسابيع .

أيضاًأجرى هايتر (Hains،١٩٩٤) دراسة لمعرفة مدى فعالية برنامج العلاج المعرفي السلوكي في المراهقين الملغين عن التهيج العاطفي في اعلى مستوى أو في أقل مستوى .و البرنامج يقيس لأثر التدخل العلاجي المعرفي السلوكي على مستوى المدارس (مع التدريب) في تخفيف الآثار السلبية للتهيج العاطفي كرد فعل للضغو ط النفسية .و كانت العينة تتكو ن من ١٩طالباً و طالبةً من الطلاب المراهقين .قسمو ا إلى مجمو عتين ،مجمو عة تجريبية (١٠) و مجمو عة ضابطة (١٠)
و قسمت كل مجمو عة إلى مجمو عتين إلى ذو ي التهيج العاطفي الأعلى إلى ذو ي التهيج العاطفي الأقل .و قد اسخدم عليهم اختباراً مقتبسا من (S,T,A,I) وS,T (A,X,I)يقيس القلق ،الغضب ،الاكتئاب ، و الذات ،و كان نتائج هذه الدراسة أن التعلم المعرفي لإعادة البناء نتج عنه تحسن في التقييم الذاتي لحالة القلق و الشعو ر بالذات ،و الاكتئاب ،و صفة الغضب . و قد و ضح الفرق أكثر بين ذو ي التهييج العاطفي الأكبر في المجمو هة التجريبية و ذو ي التهييج العاطفي الكبر في المجموعة الضابطة .و تشير نتائج الدراسة أن هؤلاء الشباب قد كانو ا معرضين لمضاعفات التفكير السلبي و قلة المعرفة ،و لما تعرضو ا للبرنامج تحسن أدائهم في التقاط المقررات المعرفية التي طو رت ضبطهم لانفعالات الضغو ط .كذلك تشير الدراسة إلى ان المدارس تمثل الجو المنطقي للتدخل ،و أن كثيرا من برامج التعليم المعرفي السلوكي المعمو ل بها يمكن تعديلها لتناسب ظرو ف المدارس ،خاصة في حالات التحكم في القلق لدى الشباب .
كذلك أجرى كلسكا و آخرو ن_ Kiselica et,alم١٩٩٤) بحثا لمعرفة آثار إدخال التدريب لخفض القلق النفسي و الضغو ط النفسية على عينة من المراهقين ،و عددهم ٤٨طالبا (٢٦ذكرا ،و ٢٢أنثى) و قد قسمو الى مجمو عتين ،تجريبية و عددهم ٢٤ و ضابطة و عددهم ٢٤ و طبق عليهم برنامج تدريبي يتألف من الاسترخاء العضلي و المعرفي المنظم .و قد ذكر الباحثو ن أن إدخال التدريب باعتباره علاجا لحالات القلق و هو برنامج

ارشادي أثبتت نجاحات متعددة و قج طبق البرنامج على عدة جلسات في كل أسبو ع جلسة مدة الجلسة ٦٠دقيقة لمدة تسعة اسابيع و لما تمت المقارنة بين المجموعة التجريبية الضابطة بمقاييس القلق و الضغو ط النفسية أظهرت النتائج و جو د تحسن كبير و انخفاض في القلق و الضغو ط النفسية و ما يلازمها من أعراض في المجموعة التجريبية و ذالك بعد الاختبار البعدي ،و استمر هذا التحسن لفترة أربعة أسابيع للمتابعة ،و قد أكد الباحثو ن ما انتهت إلية الدراسة السابقة من أهمية ‘يجاد برامج و استراتيجيات تو اجه حالات القلق .
أيضا أجرى عبو د (١٩٩٥) دراسة لمعرفة مجدى فاعلية برنامج ارشادي جماعي في خفض مستوى القلق الناتج عن الحرمان الو الدي لدى الطال .و تكونت عينة الدراسة من أربعين طالبا و طالبة تتراو ح اعمارهم مابين ٩ - ١١سنة ،المجموعة الأو لى تجريبية (ذكو ر) و المجموعة الثانية ضابطة (ذكو ر) و المجموعة الثالثة تجريبية (إناث) و المجموعة الرابعة ضابطة (إناث) و تكونت كل مجمو عة من عشرة اطفال .
و قدتم استخدام مقياس قلق الحرمان الو الدي بالطلاق ،و استمارة جميع بيانات ،و مقياس المستوى الاقتصادي للأسرة المصرية المعدل .و قد استغرق تنفيذ البرنامج مدة أربعة أشهر ،بو اقع جلسة و احدة أسبو عيا و قد و صل عدد الجلسات الى ست عسرة جلسة ’ و استغرقت كل جلسة منها مابين ساعة و نصف .و قد قام الباحث باستخدام أسلو ب المناقشة الجماعية ،و فنية لعب الدو ر ،و أسلو ب حل المشكلات ،و قد تو صلت الدراسة غلىو جو د فرو ق دالة في متو سطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكو ر) و (إناث) بين القياسين القبلي و البعدي ،لصالح القياس البعدي ،مما يدل على انخفاض القلق لدى المجمو عتين التجريبيتين ذكو را و إناثاً .
كذلك تو صلت الدراسة إلى و جو د فرو ق دالة متو سطات درجات المجموعة التجريبة (ذكو ر) و (إناث) و متو سطات درجات المجموعة الضابطة (ذكو ر) و (إناث)

على اختبار القلق المستخدم بعد التجربة لصالح المجموعة التجريبية ،مما يدل على أثر البرنامج الإرشادي في خفض القلق .كذلك
أظهرت النتائج الإحصائية بعد القياس التتابعي عدم و جو د فرو ق دالة في متو سطات درجات أفراد المجموعة التجريبية (ذكو ر) و (إناث) بين القياسين البعدي و التتابعي ،مما يؤكد استمرار انخفاض القلق و هذا يدل على فاعلية البرنامج و قوة الأساليب و الفنيات التي طبقها الباحث .
كذلك قام كل من ليزا سو اين و بو ليانو (١٩٩٥م، Liza soin Polaino) بدراسة أثر برامج التدخل السيكلو جي لتخفيف القلق لدى الأطفال و ذالك و ذالك على ٤٠طفلا من سن ٨ حتى سن١٢سنة أدخلو للمستشفى و و زعو ا إلى مجمو عتين إحداهما تجريبية تعرضت للبرنامج و أخرى ضابطة .كل مجمو عة مكو نة من ٢٠مريضا (١٠ذكو ر رو ١٠ إناث) و قد طبق عليهم مقياس (S,T,AI,C) لاختبار القلق لدى الاطفال .و قد تضمن البرنامج عددا من الطرق و الاساسيات القائمة على الانشطة الترفيهية و المعرفية البسيطة .و لتو ضيح فعالية البرامج فقد قيم مستوى القلق لدى الاطفال بقبل البرنامج و بعده للو صو ل الى الاجابة على سؤال : هل حصل أي تغير أثناء التنو يم في المستشفى أم لا؟ و ظهر من التحليل الاحصائي أن القلق انخفض في المجموعة التجريبية ، بينما لم يظهر شيئ من ذالك على المجمو ة الضابطة بل ازداد القلق عند بعضهم .
كذلك قام شميدست و آخرو ن (Schmidt ,etal،١٩٩٧) بإجراء بحث لدراسة فعالية العلاج النفسي المخفف لحالة الهلع (نو ع من القلق) في عينة عاملة و تأثيره على الجاهزية العسكرية .طُبق على جنو د عاملين عددهم ٣٧،و كان عدد المرضى الذين طُبق عليهم البرنامج ٢٥مريضاً تلقو ا علاجاص معرفياً سلو كياً،تكو ن من ١٢جلسة خلال ١٢اسبو عاً و شمل البرنامج ٤محتو يات :
١ ـ التعليم و تعديل المعلو مات .

٢ ـ علاج معرفي يساعد المريض للتعرف على الأفكار الخاطئة عن العلاج و تغييرها .
٣ ـ تعريض المريض لمو اجهات لتخفيف خو ف المريض من المؤثرات الجسمانية خلال مدة التعرض المتكرر للخو ف من المؤثرات الجسمية.
٤ ـ تعريض المريض لمو اجهات لتخفيف الخو ف من المؤثرات الخارجية .
طريقة العلاج قامت على استعمال برنامج عملي يصف الهدف المحدد و الخطة لكل جلسة .أمام بقية الجنو د و عددهم ١٢ فكانو ا مجمو عة ضابطة .
و قد تم التحليل الإحصائي للقياس القبلي و البعدي المتكرر ،و قد أو ضحت النتائج فعالية العلاج المخفف ذو المهارة لحالات الهلع في جماهير المجندين العاملين ،و أدى إلى التخفيف الكبير لحالات الهلع في٨٥%لدى العينة التجريبية و هذه المعدلات مقارنة ب١١%من المجموعة الضابطة ، و فائدة العلاج استمرت مع المتابعة حتى نهاية العلاج مقارنة بحالات الارتكاس المعالجين بالعقاقير ،و هذا التحسن استمر ٢٤شهراًمما جعلة علاجا مؤثراًلإعادة النشاط العملي للمجندين،إضافة لذالك أظهرت النتائج ان نسبة ٥٨%من المعالجين أمكن انقاص علاجهم بالعقاقير أثناء البرنامج بل تركو ا العقاقير و استمر ذالك أثناء المتابعة ،و هذا كله يظهر فاعلية هذا البرنامج للأشخاص الذين يعانو ن من القلق و صعو باته .
كذلك أعد تشاو و تشانج (١٩٩٩) برنامجا تعليميا ترفيهيا اجتماعيا ، ليقرر فاعليته في زياجة المعرفة و تقليل شدة الأعراض النفسية في ملازمات ما قبل الدو رة الشهرية ،و قد طبقو ه على ٩٤طالبة ذو ات الأعمار ما بين ١٤ ـ ١٨سنة في أربع مدارس ثانوية ،قُسمت إلى مجمو عتين إحداهما ضابطة و الأخرى تجريبية و قد تم تطبيق استبيان (P.M.S.Q) لحالات القلق،قبل التجربة و بعدها مباشرة ،و كذلك بعد مرو ر ثلاثة أشهر .
٠كذلك تم تطبيق مقياس إبراهم لقياس أعراض الدو رة الشهرية .و كانت النتيجة أن المجموعة التجريبية زادت معلو ماتهن و شعرن

بانخفاض في عمو م بيانات الاستبيان النفسية لما قبل الدو رة ،زاد معرفتهن ،و انخفضت شدة الأعراض النفسية ،بينما لم يو جد فارق و اضح للمجمو عة الضابطة فيما قبل التجربة و بعدها .
و هذا يظهر فائدة البرنامج التعليمي المعرفي الترفيهي في تقليل آثارالتغيرات الجسمية التي تطرأعلى النبات .
كذلك أجرى أو ديا و إبراهام ٢٠٠٠) ،دراسة لتطبيق برنامج تعليمي معرفي يهدف لتحسين الفكرة عن الجسد و إبعاد القلق عنه على ٤٧٠من طلاب الثانوية،١٧٣ذكو ر ٢٩٧إناث ،أعمارهم فيما بين ١٢ - ١٥سنة و قام البرنامج على التعاو ن و التفاعل ،و ذالك لتطو ير المهارات ، و تعزيز الثقة بالنفس ،و تحسين السلو ك و القناعات ،و إيجاد البيئة الصالحة ،تضمن البرنامج ٩جلسات متصلة أسبو عياً،مدة الجلسة مابين ٨٠ - ٩٠دقيقة .و قد تم استخدام استبيان يشمل بيانات عن اضطراب الأكل و حالة القلق ،و طرق الأكل ،و قد تم تطبيق هذا الاستبيان قبل استخدام البرنامج و بعده ،و قد اظهرت النتائج تحسن صو رة الجسد البدنية و النفسية،و فقد الطلاب كثيرا من او زانهم الزائدة ،و تضائلت الشدة النفسية و القلق و هذا بدو رهم يساعدهم على التعامل مع بعض الضغو ط النفسية في المرحلة الثانوية .و قد اكد الباحثان على ان بيئة المدرسة هي المكان المناسب لتطبيق البرامج التربو ية و الارشادية و الترو يحية بالنسبة للطلاب المراهقين ،كذلك اكد ان مناهج المدارس ينبغي أن تتضمن النقاش الصحي ،و تنمية أسلو ب الحياة .
و من هذا الأستعراض للدراسات التي تنبت الأسلو ب السلوكي المعرفي يتبين أنها نجحت في تحقيق أغلب أهدافها ،و قد ظهرنجاح برامج تغيير القناعات و بناء المعرفة و المناقشة لدى الفرد كما في معظم الدراسات و خاصة في دراسة ماجد (١٩٧٧) و جو اين و برنتلي ، (١٩٧٨) و هيمل، ١٩٤٨) ،و هايتر (١٩٩٤) ،و عبو د، (١٩٩٥٩و شميدت و آخرو ن (١٩٩٦) و أو ديا و أبراههام (٢٠٠٠) كذلك نجحت بعض الدراسات في هذا الأسلو ب في التركيز على التعاو ن و التفاعل و تطو ير المهارات

،كما في دراسة شميدت و آخرو ن (١٩٩٧) و أو ديا و إبراهام (٢٠٠٠) .
كذلك اهتمت بعض الدراسات ببعض الجو انب المهمة و ثبت نجاحها كالأنشطة الترفيهية مثل ليزا سو اين و بو ليانو (١٩٩٥) و دراسة نشاو تشانج (١٩٩٩)
و تو صل بعض الباحثين إلى أن المدرسة هي المكان المناسب لتطبيق البرامج الارشادية و النفسية كدراسة هايتر (١٩٩٤) ،و دراسة أو ديا و إبراهام (٢٠٠٠) كذلك تو صل بعض الباحثين بعد مرو رهم ببعض التجارب ،و برامج بحثيةي إلى تأكيد أهمية إيجاد برامجةتحمي الشباب من القلق في المدارس ،و أهمية دمج تلك البرامج في مناهج المدارس حتى يتعو دو ا على النقاش الصحي ،و تهيئة أسلو ب جيد للحياة ،و ذالك بارز في دراسة كسلكا و آخرين (١٩٩٤) و أو ديا و إبراهام (٢٠٠٠) .
و من الو اضح أن بعض هذه الدراسات يعالج فقط قلق الاختبار،كدراسة رو برتا (١٩٨٣) و هميل (١٩٨٤) و البعض الآخر يركز علىجانبين من الجو نب في العلاج هما المعرفة و السلو ك و يغفل جانب المشاعر و الانفعال و جانب الرو ح و القيم اضافة لذالك بعض الدراسات كانت بعيناتها إما نساء كدراسة تشا و تشانج (١٩٩٩) أو كبارا كما في دراسة هيمل (١٩٧٧) و دراسة شميدت و آخرين (١٩٩٦) أو ضغارالسن كما في دراسة ما جيد ١٩٧٧) و دراسة جو اين و برنتلي (١٩٨٧) ،و عبو د (١٩٩٥) و ليزا سو اين و بو ليانو (١٩٥٥) بينما الدراسة الحالية تركز على فئة الشباب المبكر (المراهقين) و لعل أقرب الدراسات السابقة للدراسة الحالية هي دراسة محمد (١٩٧٨) و دراسة كسلكا و اخرين (١٩٩٤) و دراسة هليتر (١٩٩٤) و دراسة أو ديا و اباهام (٢٠٠٠) ،و قدحققت دراسة محمد نجاحا في خفض القلق إلا أن البرنامج كان قاصرا على الجو انب المعرفية و التو عو ية ،و لم تتضمن الجو انب العاطفية و الرو حيةو السلوكية و طرائقها ،و يؤخذ عليه قلة الجلسات حيث لم تتجاو ز التسع جلساتبينما معالجة الاضطرابات النفسية تحتاج غلى و قت

أطو ل قد يتجاو ز خمس عشر جلسة كما يرى بعض الباحثين (٢٠٠٠) و الدراسة الحالية ستراعي هذا الجانب فالبنامج يشتمل على سبعة عشرة جلسة كذلك فإندراسة سلكا ركزت فقط على الاسترخاء و الأسلو ب المعرفي المنظم بينما الدراسة الحالية يتتنو ع في الأساليب و الفنيات بناء على نظرة كلية للانسان باعتباره يتكو ن من عقل و عاطفة و سلو ك و علاقات زأما دراسة هايتر (١٩٩٤) فقد كانت ناجحة في تحقيق هدفها إلا ان عينتها كانت تسعة عشر طالبا و طالبة،
و هذا عدد قليل و بينما فى الدراسة الحالية تصل عينتها إلى (١٦٠) طالبا ،كذلك هايتر عالجت الاضطرابات عديدة مثل الإكتئاب و الغضب و الشعو ر بالذات و لم تقتصر على القلق ـبينما الدراسة الحالية ستُعنى فقط باضطراب القلق العام لدى السباب .
أما دراسة أو ديا و غبراهام و التي اهتمت بالقلق المرتبط بالأكل و اضطرابة و العناية بالجسم ،فقد عالجت أنو اعا محددة من القلق بخلاف ما ستتناو له هذه الدراسة من القلق بشكل أعم ،إضافة إلى أن جلسات البرنامج في دراسة أو ديا و إبراهام قليلة في نظر الباحثين و المعالجين (بتسع جلسات)

و هذا عدد قليل بينما في الدراسة السابقة تصل عينتها إلى (١٦٠) طالباَ ، و كذلك دراسة هياتر عالجت إضطرابات عديدة و الغضب و الشعو ر بالذات و لم تقتصر على القلق ، بينما الدراسة الحالية ستعني فقط باضطراب القلق العام لدى الشباب ،

أما دراسة أو ديا و إبراهام و التي أهتمت بالقلق المرتبط بالأكل و ضطرابه و العناية بالجسم ، فقد عالجت أنو اعا محددة من القلق بخلاف ما ستتناو له هذه الدراسة من القلق بشكل أعم إضافة إلى أن جلسات البرنامج في دراسة أو ديا إبراهام قليلة في نظر الباحثين و المعالجين (تسع جلسات)

إضافة إلى تلك البرامج السالفة الذكر هناك برامج و اعده ، تتبنى و جهة النظر الإسلامية مع الاستفادة من الأساليب و البرامج النفسية ، و قد برزت في ذلك جهو د متعددة ، بعضها يهتم بمعالجة القلق ، و الآخر يهتم باضطرابات أخرى كالخجل و النزعات الزو جية و غيرها ، و قد أستخدم في هذه الدراسات عدد من الأساليب المصاحبة أو المندمجة مع البرنامج الإسلامي كالإسلو ب الإجتماعي و الأسلو ب السلوكي .

و من أمثلة ذلك دراسة إسعاد البناء (١٩٩٠م) عن دو ر الأدعية و الأذكار في علاج القلق كأحد طرق العلاج النفسي الديني ، و تبين من النتائج و جو د فرو ق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالب علي مقياس القلق الصريح قبل تطبيق الأسلو ب العلاجي و بعد لصالح البعدي ، مما يشير إلى فاعلية إستخدام الأسلو ب العلاجي المو فقي في خفض مستوى القلق ، و هناك الدارسة لمو زة الكعبي (١٤١٧هـ) لمعرفة أثر ممارسة برنامج إسلامي في خدمة الفرد مع حالات القلق النفسي ، و هي دراسة تجريبية مطبقة على عينة من المترددات على العيادات النفسية بمستشفى الملك فهد الجامعي بمحافظة الخبر ، و خرجت الباحثة بنتائج مهمة منها :

أن تطبيق البرنامج الإسلامي للعلاج بأساليبه و محتو ياته (العقدي ، القو لي ، السلوكي) قد أدى إلى خفض أعراض القلق النفسي ، و تحسن الأداء الأجتماعي للمريضات"و هذه الدراسة تؤكد نتيجة غيرها من الدراسات التي استخدمت المنهج الإسلامي لعلاج كثير من مظاهر الاضطرابات النفسية و الإجتماعية . (الكعبي ص٣٢)

و هناك برامج إسلامية جيدة طبقت لعلاج اضطرابات أخرى كدراسة النملة التجريبية (١٤١٥هـ) عن " برنامج للعلاج النفسي الإسلامي لحالات الخجل " تهدف إلى تطبيق برنامج إسلامي ، و بحث أثرة في خفض الخجل ، و طبق على (٥٠) طالبا من طلاب المرحلة الثانوية ، و كان من أهم نتائجها : و جو د فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدراجات

أفراد المجموعة التجريبية على مقياس الخجل ، و عد و جو د فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدرجات أفراد المجموعة الضابطة علي مقياس الخجل ، و هذا يدل على فعالية البرنامج لعلاج حالات الخجل .

و من أستعرض هذه الدراسات يتبين نجاح الدراسات التي تبنت هذا المنهج ، و إن كانت هذه الدراسات قليلة في مقابل الدراست الكثيرة في البرامج النفسية ،إضافة إلى أن هذه الدراسات إما تتبنى طريقة و احدة في العلاج كالأذكار في دراسة البنا (١٩٩٠م) و أما أنها تمارس برنامجا متكاملا و لكن من حالات النساء الكبار اللتي يرجعن المستشفيات ، كما هو في دراسة مو زة الكعبي (١٤١٧هـ) .

أو تعالج إضطرابات آخرى كالخجل كما في دراسة النملة (١٤١٥هـ) و هذا مما دفع الباحث لإعداد برنامج متكامل ذي أساليب متنو عة يعالج القلق العام ذي السمة المتمرة لدى الشباب المراهقين .

Article I. التعليق العام على الدارسات السابقة

و من خلال إطلاع الباحث و استعراضه لما سبق من الدارسات عن القلق و مدى برو زه في مرحلة المراهقة ، و عن البرامج المعدة للإرشاد و العلاج في هذا الصدد ، تبين ما يلي :

- أن القلق يصيب فئات كثيرة من المجتمع ، و بلأخص فئة المراهقين لما يمرو ن به من تغيرات نفسية و جسمية تحدث نقلا نو عيا من المرحلة السابقة (الطفو لة) للمرحلة اللاحقة (الشباب و الرجو لة) و كذلك لما يمر بهم من تغيرات اجتماعية و بيئية و ثقافية ، تضع المراهقين أمام عدد من المحكات و الإستفهامات المتعددة .

Section ١,٠١ - أظهرات الدراسات

أهمية التنشئة الاجتماعية و و ظيفتها في إبراز القلق أو الحماية منه ، فإن كانت العلاقة مع الطفل قائمة على الحب و المو دة و الدفء

العاطفي فإن الطفل ينشأ ، أما إن كانت العلاقة مبنية على القسو ة و الجفو ة فإن هذا يعو د على الطفل بالضرر نفسيا ، و هذا يظهر أثر الأسرة و البيئة القوى في صياغة النفسيات في المراهقة ، التى لابدمنها عند علاج أضطربات القلق من الاخد بالاعتبار النظر لثقافة الأسرة و مدى تفاعلها مع المراهق ، و بناء العلاقة الحميمة معه ، فهذا جدءز مكمل للعلاج الناجح .

Section ١,٠٢ ـ أبرز الدراسات

أثر الثقة بالمراهق في بناء شخصية و حماية من القلق و أهمية أعطاءه استقلالية تناسب عمره ، ليستطيع تحمل المسئو لية بنفسه ، و خطو رة عدم تهيئة الفرص لا ستقلال المراهق و تضييق الخناق عليه فهذا يو لد القلق و الخو ف ، و يجعله يعتمد على الآخرين .

Section ١,٠٣ ـ أتضح أثر العلاج

باستخدام الفنيات العقلية و الأنفعالية و المعرفية و السلوكية مثل : أسلو ب الإقناع ، التو جيه الذاتي ، الاسترخاء ، التحصين التدريجي .

تو صلت الدراسات إلى رصد بعض الآثار المترتبة على القلق المرضي ، و ما يطلق علية قلق السمة ، فهذا يؤثر القلق على تحصيل المراهق العلمي بشكل عام ، فإنه يؤثر أيضا على إنتاج المراهق و تفاعلة ، مما يلزم منه المسارعة بالعلاج ، و الإرشاد للو قايه منه .

ـ كذلك أبرزت الدراسات أثر التدين و قيمته من القلق ، و في معالجته و تو صلت لذلك عدد من الدراسات سو اء دو رة مع القلق العام أو بعض أنو اع القلق الخاص كقلق المو ت ، و هذا يظهر أهمية الدين و قو ته في تو جيه حياة المراهق في الصحة و المرض .

ـ أهمية أعداد البرنامج و تطبيقها على الطلاب لحمايتهم من الأضطرابات النفسية أو علاجهم منها .

ـ أظهرت بعض النتائج أن الجو المناسب للتدخل العلاجي و البرامجي هو جو المدارس بجميع مستو ياتها .

ـ تبين للباحث عدد من الأساليب التي عو لجت بها الاضطربات النفسية و خاصة القلق ، من عقلانية انفعالية و سلو كية معرفية ، و أظهرت فاعليتها لعلاج ذلك إلا أنها محدو دة الأثر ، نظرا لعدم تناو لها العامل الرو حي عند علاج القلق أو الو قاية منه .

اما البرامج من المنظور الإسلامي التي تعالج هذا المرض فهي قليلة ، و لا تتناو ل ما أرداه الباحث، لهذا ظهرت الحاجة لطرح برنامج من المظو ر الإسلامي ، يعالج قلق المراهق و اضطراباته في بيئة المملكة ، مع الاستفادة مما كتبه الآخرو ن في البيئات الأخرى مما يثير المو ضو ع ، دو ن إخلال باستقلاليته و أصالته .

Article II. ٦ـ فرو ض الدارسة

في ضو ء أهداف هذه الرسالة و دراساتها السابقة ، و في ضو ء إطارها النظري المرتكز على قوى البرنامج الإسلامي الإرشاد حالات القلق و علاجها ، صاغ الباحث الفرو ض الرئيسية و الفرعية الآتية :

ـ تو جد فرو ض ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ، بعد تلقي المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية و لهذا الفرض أربعة فرو ض و هي :

أ ـ تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق (النفسي) بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة بعد تلقي المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية

ب ـ تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق (العقلي) بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ، بعد تلقي المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية .

ج ـ تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق (الجسمي) بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ، بعد تلقي المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية .

د ـ تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق (االسلوكي) بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة ، بعد تلقي المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية .

Article III. الفرض الرئيس الثاني :

تو جد فرو ق قياسية ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق لدى المجموعة التجريبية ، بعد تلقيها البرامج الإرشادي لصالح القياس البعدي ، و لهذا

Section ٣,٠١ أربعة فرو ض فرعية هي

أ ـ تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق (النفسي) لدى المجموعة التجريبية بعد تلقيها البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي .

ب ـ تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق (العقلي) لدى المجموعة التجريبية بعد تلقيها البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي .

ج ـ تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق (الجسمي) لدى المجموعة التجريبية بعد تلقيها البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي .

د ـ تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق (السلوكي) لدى المجموعة التجريبية بعد تلقيها البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي .

Article IV. الفرض الرئيس الثالث

لا تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية ، و الأو ل و الثاني و الثالث للمجمو عة التجريبية .

الفصل الثالث

تصميم البحث و إجراءاته

١. منهج الدراسة
٢. مجتمع الدراسة
٣. عينة الدارسة
٤. أدو ات الداسة
٥. إجراءات الدراسة

أ- التصميم التجريبي

ب - تطبيق البرنامج الإرشادي

٦ - الإساليب الإحصائية

١ـ منهج الدراسة

أن أكثر المناهج العليمة ملائمة لمو ضو ع الدراسة الحالية ، المنهج التجريبي (Experimaantel Method) لان الدراسة الحالية بصدد البحث عن مدى أثر البرنامج الإرشادي الإسلامي في علاج القلق لدى المراهقين ، و لن يتأتي ، و لن يتأتي ذلك إلا باختيار التصميم التجريبي المناسب . (أبو حطب ، و صادق ١٩٩٦م) .

و في هذه الدراسة سيتم اختيار تصميم لمجمو عة متكافئتين ،ذي القياس القبلي و البعدي ، تم تتلقي المجموعة التجريبية العلاج ، بتطبيق البرنامج الإرشادي العلاجي ، و تبقي المجموعة الضابطة دو ن التعرض لأي إجراء علاجي .

٢ ـ مجتمع الدراسة

أن التصميم الإرشادي للبرنامج الإرشادي العلاجي لعلاج القلق لدى الشباب المراهق قائم على إمكانية تطبيقه على طلاب المرحلة الثانوية بمدينة الرياض من الصف الأو ل و الثاني الثانو ي الذي يبلغ عددهم (٢١٧٨٤) طالباً مو زعين على ٦٣مدرسة حكو مية ، و هذه المدارس تنضو ي تحت مراكز الإشراف التربو ي السبعة بمدينة الرياض ، فمركز الجنو ب يتبعه أحدى عشر ثانوية ، و الو سط و الغربي الرو ضة ، كل منها يتبعة عشر ثانو يات ، و الشرق و الشمال ، كل منهما يتبعه ثمان ثانو يات ، و أخير السو يدي يتبعه ست ثانو يات (الدليل السنو ي ، ١٤١٩ ـ ١٤٢٠هـ) و الطلاب الذين سيطبق عليهم البرنامج المقترح هم الذين يمثلون المراهقة المتو سطة ، ممن أعمارهم فيما بين (١٥ ـ ١٧) سنة ، الذين يعانو ن من القلق ، و ذلك لعدة اعتبارات منها :

١ـ أن هذه المرحلة مرحلة ثرة و حيو ية و مليئة بالنشاط ، فيتضح فيها معالم القلق أكثر من الأطفال أو الكبار ، إذ الأطفال بريئو ن جداً، و الكبار متعقلو ن كثيراً.

٢ـ أن بداية التكليف في الإسلام تبداء من البلو غ ـ و هو ما يعادل نهاية المتو سط و بدية الثانوية ـ إرهاص لتحمل المسؤو لية و الشعو ر بها و ما يترتب عليها من أعباء .

٣ـ كو ن الدرسات أشارت إلى تعرض المراهق لأسباب القلق لما يمر به من تغيرات نفسية و جسمية ، و لم يمر علية من متغيرات اجتماعية و ثقافية .

٣ـ عينة الدراسة

لقد تم في هذه الدراسة أختيار أربع مدارس بطريقة عشو ائية بسيطة من بين المدرس الثلاث و الستين " الحكو مية " (تجريبية و ٢ضابطة) و انما اخدت العينة من أربع مدارس ليتو فر العدد المطلو ب من مرتفعي القلق و فق مخطط الدراسة ،و لقد راعى الباحث تجانس الظرو ف للمجمو عة التجريبية و الضابطة و من ثم تم اختيار عينة عشو ائية من الطلاب يبلغ عددهم ١٦٠طالب (٤٠من كل مدرسة) بحيث لا يقل عدد العينات في نهاية الدارسة عن ٨٠طالباً (و ٤٠في التجريبية و ٤٠الضاطبة)

Section ٤,٠١ و قد مر الاختيار التالية

أو لا ـ قام الباحث بتحديد أربع ثنو يات من الثانو يات الثلاث و الستين "الحكو مية عن طريق الإجراء العشو ائي لاختيار العينة فخرج أربع ثانو يات هي صقلية ، أبن أبي حاتم ، القدس ، الشو رى ، فناسبت الأخيرتان بخلاف الأو ليين فالثنو ية الأو لى "صقلية "أتضح للباحث دخو لها في عينة الدراسة التي تطبق فيها قائمة مو ني للمشكلات من قبل و زارة المعارف مع مدارس أخرى ، و هذا يعني انشغال المدارس بذالك خلال الفصل الثاني من عام ١٤٢٠ /١٤٢١هـ أما الثانوية الثانية "بن أبي حاتم " فكانت حديثة الإنشاء إذ أنشئت سنة ١٤٢٠هـ ، مما جعل عدد طلابها الإجمالي (١٠٥) طالباً أكثراهم في الصف الأو ل

الثانو ي و هذا جعل الباحث يقوم بإختيار عشو ائي مرة ثانية فخرج له ثانو يتا العز بن عبد السلام ، و مجمع الأمير سلطان .

ثانيا ـ تم خلال الأسبو ع الأو ل من الفصل ألدارسي الثاني لعام ١٤٢٤هـ تطبيق مقياس القلق في ثانو يتي الصديق و العز بن عبدالسلام و على طلاب الصف الأو ل و الثاني الثانو ي فأما ثانوية الصديق فقد بلغ عددهم ٣٧٣طالباً و كان نتيجة القياس إن ظهر ٤٨طالباً قلقاً ، و هم من و قعو ا في الإرباعي الإرباعي الأعلى حيث الإرباعي الأعلى (١٣٠) فما فو ق فكانت نسبتهم ١٤,١%.

و أما ثانية العزبن عبدالسلام فقد بلغ عددهم ٥٣٢طالباً و كانت نتيجة القياس إن ظهر ٩٩طالبا من ٥٣٠و هم من و قعو ا الرباعي الأعلى و كانت النسبة ١٨,٦% .

كذلك تم خلال الأسبو ع الثاني من الفصل الثاني لعام ١٤٢١هـ تطبيق مقياس القلق على ثانو ياتي الشو رى ، و مجمع الأمير سلطان ، و ذلك لتطبيق المقياس على طلاب الصف الأو ل و الثاني الثانو ي ، فأما ثانوية الشو رى فقد بلغ عددهم ٧٣٨طالباَ و كانت نتيجة القياس أن ظهر ١٠٥طلاب ممن و قعو ا في الإرباعي الأعلى ، و كانت نسبتهم ١٤,٢% .

و في ثانوية مجمع الأمير سلطان بلغ عددهم ٤٤٢طالبا ، و كانت نتيجة القياس من ظهر ٤٩طالباَ ممن و قعو ا في الأرباعي الأعلى و كانت نسبتهم ١١,١% .

ثالثا ـ تم اختيار عينات البحث و ذلك أخذ (٤٠) طالبا مم كل مدرسة ممن و قعو ا في الإرباعي الثالث "الأعلى "فما فو ق ، فكان عدد ثانو يات (٤٨طالبا) اختير منهم (٤٠طالبا) بطريقة عشو ائية منتظمة ،و ذلك بإبعاد رقم ستة و مضاعفتها حتى رقم ٤٨، كالتالي ٦ ، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠ ، ٣٦، ٤٢، ٤٨، و ذلك طبقا لترقيم المو جد في الحاسو ب ، و بعد حذف الطلاب الذين يحملو ن هذه الأرقام أنتهى العدد إلى (٤٠طالبا)

أما ثانوية العز بن عبدالسلام فبلغ عدد الطلاب الذين و قعو ا في الأباعي الثالث الأعلى فما فو ق (٩٩طالبأ) تم اختيار العينات منهم في طريقة عشو ئية منتظمة و ذلك بإن يقسم عددهم على ٩٩على ٤٠=٢,١٩، فحينذ يكو ن الاختيار بأخذ رقم و ترك أخر فيمكن أخذ الرقم الفردي و ترك الرقم الزو جي أو العكس ، حتى يتم العدد ، و قد أخذ الباحث الرقم الفردي كما يلي

١، ٣، ٥، ٧، ٩، ١١، ١٣، ١٥، ١٧، ١٩، ٢١، ٢٣، ٢٥، ٢٧، ٢٩، ٣١، ٣٣، ٣٥، ٣٧، ٣٩، ٤١، ٤٣، ٤٥، ٤٧، ٤٩، ٥١، ٥٣، ٥٧،٥٥ ، ٥٩، ٦١، ٦٣، ٦٥، ٦٧، ٦٩، ٧١، ٧٣، ٧٥، ٧٧، فحينئذ أصبح العدد (٤٠طالباً) و ترك البقية .

و في ثانوية الشو رى بلغ عدد الطلاب القليلين (١٠٥طلاب) و تم اختيار العينة منهم بطريقة عشو ائية منتظمة ، و ذلك مثلاث بأخذ الرقم الزو جي كما يلي :

٢، ٤، ٦، ٨، ١٠، ١٢، ١٤، ١٦، ١٨، ٢٠، ٢٢، ٢٤، ٢٦، ٢٨، ٣٠، ٣٢، ٣٤، ٣٤، ٣٦، ٣٨، ٤٠، ٤٢، ٤٤، ٤٦، ٤٨، ٥٠، ٥٢، ٥٢، ٥٤، ٥٦، ٥٨، ٦٠، ٦٢، ٦٤، ٦٦، ٦٨، ٧٠، ٧٢، ٧٤، ٧٦، ٧٨، ٨٠، و حينئذ كمل عددهم فأصبح ٤٠طالباً.

أما ثانوية الأمير سلطان فبلغ عدد الطلاب القلقين ٤٩طالبا ، تم اختيار العنية بطريقة عشو ئية منتظمة ، مثل الثاني الأو ل ، و ذلك بإبعاد رقم ٦ و مضاعفتها حتى رقم ٤٩كالتلي :

٦، ١٢، ١٨، ٢٤، ٣٠، ٣٦، ٤٢، ٤٨فهذه ثمانية أرقام تحذف و لابد من حذف رقم و احد و هو ٤٩حتى ينتهي العدد ٤٠طالباً .

رابعا ـ تم إجراس قياس التدين لدى طلاب العينة ككل (١٦٠طالبا) لمعرفة درجة مستوى تدينهم و علاقة القلق ، و قد أظهرت النتائج عدم و جو د فرو ق دالة في التدين بين مرتفعي القلق و منخفضيه مما يطمئن إلأى أن أي تغير على المتدربين في انخفاض القلق سيعزي بالدرجة الأو لى للبرنامج الإرشادي .

خامسا ـ تم جمع كل مدرستين على حده و ذلك لتعيين التجريبة و الضابطة ، فكانت التجريبية من نصيب ثانية الصديق "شرق الرياض" و ثانية العزبن عبدالسلام "جنو ب الرياض"و كانت الضابطة من نصيب ثانوية الشو رى" في الرو ضة شرق الرياض " و ثانوية مجمع الأمير سلطان "شمال الرياض " فأصبحت العينة التجريبية (٨٠طالبا) و الضابطة (٨٠طالباً) أيضا فيكو ن مجمو عهم (٦٠طالبا)

Section ٤,٠٢ ٤ـ أدو ات الدارسةُ

استخدم الباحث في دراسته مقاسين ، الأو ل لاختبار القلق و تحديد درجته و الثاني لتحديد درجة مستوى التدين ، و فيما يلي عرض الأدو ات الدراسية

أـ مقياس القلق العام للأطفال (إعداد جمل الليل ،١٤١٥هـ) كم في الملحق١ (ج) و لقد قام جميل الليل (١٤١٥هـ) بإعداد مقياس القلق العام للأطفال المراهقين الذين تتراو ح أعمارهم ما بين ١٠إلى ١٨سنة ، بعد إن راجع كما كبير من الدراسات و الأبحاث و المقايس السابقة ، و تم تحديد أربعة أبعاد لجو انب المقياس و قد جاءت عباراته بعد التحكيم في ٤٥عبارة .

- البعد الأو ل الانفعالي (النفسي) ، و يقيس الأعراض النفسية ذات الطابع الإنفعالي للقلق من خلال فقرات المقياس التي تحمل الأرقام التالية (٣، ٧، ١٠، ١٦، ٢٥، ٣١)
- البعد الثاني العقلي ، و يقيس الأعراض ذات الطابع العقلي الفكري للقلق من خلال فقرات المقياس التي تحمل الأرقام التالية (٤، ٦، ٨، ١١، ١٣، ١٧، ٢٠، ٢٣)
- البعد الثالث : الجسمي (الفسيو لجي) و يقيس الأعض ذات الطابع الجسمي الفسيو ليجي للقلق من خلا ل فقرات المقياس التي تحمل الأرقام التالية (١، ٥، ٩،

١٤، ١٨، ٢١، ٢٦٩، ٢٨، ٣٣، ٣٥، ٣٦، ٣٧، ٣٨،
٣٩، ٤٠، ٤١، ٤٢، ٤٣، ٤٤، ٤٥)

- البعد الرابع : السلوكي و يقيس الأعراض ذات الطبع السو لكي (اترو عي) للقلق من خلال فقرات المقياس التي تحمل الأرقام التالية (٢، ١٥، ١٢، ١٩، ٢٢، ٢٤، ٢٧، ٢٩، ٣٠، ٣٢، ٣٤)

و استجابة المفحو ص على كل فقرة من الفقرات تتمم بطريقة "ليكرت"و هي (دائماً،غالبا ، أحيانا ، نادرا ً، أبداً) و يتم تصحيح البنو د الخمسة كما يلي (دائماً) و تأخذ ٥درجات ، و (غلباً) تأخذ٤ درجات ، و (أحياناً) تأخذ ٣درجات ، و (نادراً) تأخذ درجتين و (أبداً) تأخذ و احدة .

و لقد تم تطبيق هذا المقياس على عينة من السعو دية بلغ عددهم ٤١٠طالب و طالبة من الإبتدائية و المتو سطة و الثانوية ، تراو احت أعمارهم من ١٠ ـ ١٨سنة ، و كان متو سط عمر العنينة ٣٨،١٥بإنحراف معياري ٢،٦٢، و بعد حذف الإجابات التي لم تستكمل إجابتها أنتهى العدد إلى (٣٩٨)

طريقة المقياس

الأو ل : صد المحكمين ، حيث تم عرض المقياس على عدد من المحكمين المتخصصين في علم النفس و تم ألأخذ باقتراحاتهم و تعديلاتهم و ذلك للو صو ل إلى قياس دقيق للشئ المراد قياسة ، و لقد تمت البرهنة على صدق المفردات عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين كل عبارة و المجموعة الكلي للمقياس ٤٥عبارة ، حيث كان معامل الإرتباط يتراو اح بين (٩ ، ٠ ـ ٠،٦٣) حيث كانت الإرتباطات دالة إحصائية عند مستوى ٠،٠١ ، كما تم حساب معامل الإرتباط بين الكل و المجمو ع داخل البعد ، حيث و جد أن معامل الارتباط يترو اح ما بين (٠،٣٦ ـ ٠،٧٠) و جميع الارتباطات ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠،٠١ .

كما تم حساب معامل الارتباط بين مجموعة كل بعد ، و المجموعة الكلي للمقياس فكان مرتفعا يبدأ من (٨٢ و حتى ٨٥،)

الثاني الصدق التمييزي

و قد تم بعد الحصول على مجموعة من أفراد مجتمع الدارسة و الذين تم تشخيصهم سابقا على أن لديهم القلق و ذلك من قبل بعض الأطباءو الأخصائيين النفسيين ، و قد كان عدد أفراد تلكل العينة ٣٢فردت ، تمت مقارنتهم مع ٣٢فراد من العاديين لمعرفة قدرة المقياس على التمييز بين المجموعتين ، و قد أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ٠،٠٥ .

ثبات المقياس

تم حساب معامل الاتساق الداخلي ، و الذي يستخدم كمؤشر لثبات المقياس ، و ذلك بالاستفادة من معادلة كرو نباخ (معامل ألفاء) و تطبيقها =٠،٩١ بمستوى دلالة ٠،٠١ و يتعتبر معامل الثبات الذي تم الحصول عية عاليا جدا تصنيف مستو يات القلق حسب المقياس أستخدم معد المقياس لتنصيفي المستو يات القلق طريقة الأرباعيات ، حيث تشير درجة (١٠٠) إلى الأرباعي الأول ، و درجته (١٢٠) إلأى الارباعي الثاني و درجة (١٣٠) إلى الارباعي الثالث ، و قد أستخدم الباحث الارباعي الثالث فما فوق ، و ذلك لتحديد الطلب الذين لديهم قلق مرتفع ، علما بأن درجة المقياس الكلية هي (٢٢٥) درجه ، و لقد راجع الباحث فقرات المقياس مراجعة متأنية ، فرآى أجراء بعض التعديلات اللفظية البسيطة نظرا لوجود بعض الألفاظ ، العامية ، و كذلك وجود

بعض الألفاظ غير الواضحة ، فقدم هذا الأمر أستاذين متخصصين في علم النفس في جامعة الأمام و أتفق الأستاذان على أهمية أجراء التعديلات اللفظية البسيطة على المقياس ، و سهمها في تغير بعضها ، و وافقا على البعض الآخر و هي كما يلي وفق لأرقام الفقرات :

رقم (٨) أحس أن عقلي لايفكر بشكل مضبو ط ، عدلت إلى أحسن أن عقلي لا يفكر بشكل جيد،|.

رقم (١٥) أرتبك و أتلخبط إذاا أسو ي شيء ، عدلت إلى : أرتبك و ضطرب حينما أفعل شيئا.

رقم (١٧) أحس بانني مشغو ل لا أعرفه ، عدلت إلى : أحس بانني مشغو ل بأشياء غير محددة

رقم (١٩) أرتبك إذا رآني أحد و أنا أسو ي شيء ، عدلت إلأى : أرتبك إذارآني أحد و أنا أفعل شيء.

رقم (٢٣) أحس أن الأشياء حو لي ملخبطه، عدلت : أحس أن الاشياء غامضة من حو لي .

رقم (٢٨) أحس بالتعب بسرعة عندما أسو ي شيء ، عدلت إلى أحس بالتعب بسرعة عندما أفعل شيء

رقم (٣٩) ألاحظ أن لو ني يتغير ، عدلت إلى : ألاحظ أن لو ن و جهي يتغير

رقم (٤٠) أشعر أن جلدي يحكني ، عدلت إلى أشعر بأن لدي رغبة في حك جلدي

رقم (٤١) يحدث معي الإمساك ، عدلت إلى : أعاني من الإمساك

رقم (٤٣) أكثر الأو قات أكو ن نائماً ، و عدلت إلى : أكثر الأو قات أميل إلى النو م.

رقم (٤٥) أذهب إلى المرحاض (الحمام) ، عدلت على : لدي رغبة في الذهاب إلى المرحاض (الحمام)

و للتأكيد من ثبات المقياس خاصة بعد إجراء التعديلات اللفظية البسيطة قام الباحث بإجراء المقاس على عينة من طلاب ثانوية الصديق بمدينة الرياض و كانو ا من طلاب الصف الأو ل و الثاني الثانو ي ، و كان عددهم (٦٢) طالب و كانت نتيجة الثبات بطريقة الفا كرو نباخ (٠،٨٩) و كذلك بطريقة جيتمان (٠،٨٩) و هذه النتيجة تعتبر عالية جدا مما طمأن الباحث لاعتماد هذه المقايس بعد التعديل المذكو ر

و من الأساليب التي دعت الباحث إلى أستخدام هذه المقايس ما يلي :

١. رجو عة إلى عدد كثير من الدراسات و الأبحاث و المقاييس السابقة في مو ضو ع القلق
٢. تقنينه و تطبيقة على البيئة السعو دية
٣. مناسبته للفئة العمرية (عينية البحث) ، إضافة إلى شمو لية لقياس القلق العام بنظرة تكاملية غير مجزاة
٤. دقة الطرق التي أستخجمها معد القياس في الصدق و الثبات و المعايير .
٥. سهو لة العبارات و و ضو ح الألفاظ و مباشرتها .

ب ـ مقايس مستوى التدين

و هو من إعداد القحطاني (١٤١٥هـ) كما في الملحق ١ (هـ) و قد بناه بعد أن أطلع على عدد جيد من المقايس التي مستوى التدين و يقوم هذا المقياس بتحديد عناصر التدين الأربعة التالية :

١ ـ العاطفة الدينة ٢ ـ العقيدة ٣ ـ العبادات ٤ ـ المعاملات

و في بناء المقايس أستخدم المعد طريقة " ليكرت " و تتضمن الإجابة عن بنو د المقياس باختيار إجابة و احدة من بين ثلاث بدائل (دئما) (بعض الأحيان) (أبدا) . و في تصحيح المقياس تم تقدير ثلاث درجات لإجابة (دائما) و درجتين لإجابه (بعض الأحيان) و درجة و احد لإجابة (أبدا) و قد بلغت عبارات المقاس بعد التحكيم و التجريب الاستطلاعي (٧٨) عبارة ، و الدرجة الكلية للمقياس (٢٣٤) .

ثبات المقياس

أستخدم معد المقياس لقياس ثبات الاختبار طريقتين
١ـ التجزئة النصفية و قد بلغت العلاقة بين الجزأين عن طريق معادلة سبيرمان (٠،٩٢) كما حسب معامل (ألفاء)

للجزء الأو ل من المقياس فبلغت (٠،٨٧) بالنسبة للجزء الثاني كانت (٠،٨٨) و هي عقة مرتبطة .

٢ـ تحليل التباين

و ذلك بتطبيق كيو در ريتشاردسو ن لمعرفة الاتساق داخل الأسئلة فكانت قيمة معامل الثبات (٠،٩٣)

(a) صدق المقياس

تم تقدير صدق المقياس بعدة طرق :

أ ـ صدق المحتو ى أو المضمون Concent validity

حيث أن التدين يتكو ن من عقيدة و عبادات و معاملات و أخلاق ، و لقد حاو ل معد القياس أن يغطي كل هذ ه العناصر بعبارات تقيسها ، و هذا التصميم لتلك المفردات تتضمن صدقا في المحتو ى ، فالأسئلة تغطي جو انب التدين .

ب ـ صدق المحكمين Trustts validity

تم عرض المقياس على محكمين متخصصين في العلوم الشرعية في كلية الشريعة و أصو ل الدين و الدعو ة و الإعلام ، للتأكد من صحة المفردات من ناحية دينية ، و على محكمين من قسم علم النفس للتأكد من صد المفردات من ناحية نفسية ، و قد أخذ باقتراحاتهم و آرائهم و تعديلاتهم .

ج ـ صدق الاتساق الداخلي Internal consistency validity

و تم حسابه على طريق درجة ارتباط الدرجة الكلية للمقياس مع درجة كل عبارة من عبارته ، و قد ظهرت درجاته ارتباط عالية عند مستوى ٠،٠١ بين الدرجة الكلية للمقياس و درجة كل عبارة من عباراته ما عدا أربع عبارات كانت دالة عند مستوى ٠،٠٥ و هي عبارة رقم ٦٥ ، ٤٥، ١٩، ١٧ .

تصنيف مستوى التدين

لقد قم معد المقياس مستوى التدين إلى ثلاث مستو يات ، تدين عال ، تدين متو سط ، و تدين منخفض .

و على هذا فلقد أستخدم الباحث طريقة الإرباعيات لتصنيف مستو يات التدين ، كما أستخدم ذلك في تصنيف مستوى القلق ، فكان درجة الإرباعي الأدنى ما دو ن ١٦٢، و درجة الإرباعي الأعلى الثالث ما فو ق ١٨٣ ، و درجة الإرباعي الثاني (الو سط) ١٧٤ .

و لقد أكتفى الباحث بما تو صل إلية معد المقياس من ثبات و صدق نظرا لأن نسبة الثبات بطريقتي التجزئة النصفية و تحليل التباين كانت مرتفعة ، أما الصدق فقد تم قياسه بعدة طرق قو ية ، كذلك هذا المقياس طبق على البيئة السعو دية .

و لقد حدا الباحث لا ستخدام هذا المقياس عدة أمو ر منها :

١. الخلفية النظرية و المصادر و المقاييس عدة أمو ر منها.
٢. تقنينية و تطبيقيه على البيئة السعو دية
٣. شمو ليه لجو انب التدين العملية و القبلية و العملية
٤. دقة الطرق المستخدمة في المقياس من ناحية الصدق و الثبات و المعايير .
٥. و ضو ح العبارات و و اقعيتها و مباشرتها .

إجراءات الدرسة التجريبية :

أ- التصميم التجريبي المتبع في هذه المدرسة

لقد تم اختيار تصميم المجمو عتين المتافئتين ذي المقياس و القبلي و البعدي ، بو صفه أكثر التصميمات التجريبية ملائمة للتحقيق من صح فرو ض هذه الرسالة ، و من ثم تحديد أثر البرنامج الإرشادي الإسلامي كمتغير مستقل على القل كمتغير تابع ، و بناء على ذلك تم تقسيم عينة الدراسة (ن١٦٠) عشو ئيا إلى مجمو عتين ، مجمو عة تجريبية تشمل مدرستين ثانو يتين هم (الصديق) ، و العز بن عبدالسلام) و مجمو عتين

ضابطة تشمل مدرستين ثانو يتين هما (الشو رى) ، (مجمع الأمير سلطان) حيث تتلقي المجموعة التجريبية العلاج بتطبيق البرنامج الإرشادي ، و تبقى الضابطة دو ن تدخل .

و لقد تم أختيار أفراد كل مدرسة اختيار عشو ائيا منتظما كما مر في (عينة الدارسة) ثم بعد ذلك خلص العدد إلى ٤٠طالب من كل مدرسة ، و لتحديد أي منها تجريبية و أي منها ضابطة ، رقمت بأرقام من و احد إلى أربعة و و ضعت في أرو اق و تم أخذ و رقتين على أنها المجموعة المجموعة التجريبية فظهر في التجريبية ثانو يتا الصديق و العز بن عبدالسلام ، على أن يتعامل الباحث مع المجمو عتين التجرالتجريبيتين باعتبارهما مجمو عة و احد عند اختبار الفرو ض و استخراج النتائج و تفسيرها ، أما الأخريان فهما فهما المجموعة الضابطة و هما ثانية الشو رى ، و ثانوية مجمع الأمير سلطان ، و قسمت المجموعة التجريبية إلأى مجمو عتين مجمو عة (١) مدرسة العز بن عبدالسلام و عددهم ٤٠متدربا ، و لهم يو مان في الأسبو ع ، و مجمو عة (٢) ثانوية الصديق كذلك لهم يو مان في الأسبو ع و عددهم (٤٠) متدربا و على ذلك يكو ن مجمو ع أيام العمل مع المجموعة التجريبية ككل ٤ أيام .

مو اعيد الجلسات الإرشادية

تم أعدد جو ل خال بمو اعيد الجلسات الإرشادية كما في الملحق ١ (و) (ز) ،حيث يكو ن هناك جلستان أسبو عيا لكل مدرسة من المدارس التجريبية على أن تكو ن الجلستان متباعتين لكي لا يمل المتدربو ن ، و كذلك لتسنى للباحث المراجعة و الإعداد و كذلك يعطي المتدربو ن فرصة لمراجعة المعلو مات و تثبيتها ، و كذلك لتطبيقها أثناء الجزء العلمي ،

أيضا حرص الباحث على عدم الثبات على يو مين معنيين دائمين في الأسبو ع ، لئلا يتكرر غياب المتدربين في حصص معينة .

كذلك خطاب مو جه من إدارة المدرسة كما في الملحق (ح) (ط) للمدرسين و المراقبين ، و ذلك لمساعدة الطلاب المتدربين ، من حيث مراعاة ظرو فهم لارتباطهم بالبرنامج ،و عادة شرح بعض الدرو س ، و كذلك إعادة الإمتحانات التي تفو تهم و لقد كان زمن الجلسة يبدا من بداية الفسحة الأو لى و تتضمن الحصة الدرسية التي بعدها و هي الرابعة و على ذلك يتم استغلال زمن الفسحة ١٥دقيقة مع زمن الحصة التي بعدها .

تهيئة المكان

تم التنسيق مع إدارة المدرسة بتهيئة مكان يكو ن خاصا للجلسات الإرشادية ، حيث تم اختيار غرفه و اسعة قد أعدت بجلسات ارضية نظيفة ، هيئ فيها طاو لة كبيرة للملقي إضافة إلى الإنارة الجيدة و التكيفي المناسب و تستو عب هذه الغرفة ما يقارب من ٦٠طالب ، و قد كانو ا يجلسو ن على هيئة دائرة غير كامله ،و أحيانا يتم التغيربالإنتقال إلي مكتبة المدرسة ، أو إلي غرفة الو سائل التعليمية ، خاصة إذاكان هناك غرض مصو ر أو قرأءة و مناقشة لكتاب معين ، و هذا ألأمر المقصو د منه تغيير الرو تين و إذهاب الملل

ب - تطبق البرنامج الإرشادي الإسلامي

إن هذه الدراسة تهدف إلى معرفة مدى فاعلية البرنامج الإرشادي الإسلامي لخفض القلق لدى المراهقين، عن طريق تنمية القوى الثلاث و تقو تها لديهم : العلميه القلبية و العملية ، و هذا يتم الو صو ل إليه من خلال عدد من الأساليب الإرشادي الإسلامي بخفض القلق لدى المرهقين ، عن طريق تنمية القوى الثلاث و تقو يتها لديهم : العلمية، القلبية، و العمليه ، و هذا يتم الو صو ل إليه من خلال عدد من الأساليب الإرشادية التي تم تجريبها في هذه الدراسة ، و القد تم عرض الأساس النظري الذي يقوم عليه البرنامج في الفصل الخاص بإطار النظري، و سيتم في هذا الجزء عرض الناحية الإجرائية للبرنامج من خلال عدد من العناصر

١ ـ الأساليب العلاجية
٢ ـ طريقة آداء الجلسات في البرنامج الإرشادي .
٣ ـ تقو يم البرنامج الإرشادي
و يمكن تو ضيح البرنامج على النحو التالي :
١ ـ الأساليب العلاجية :

إن هذا البرنامج الإرشادي الإسلامي ينطلق من المنظور الإسلامي قو ي، و مبادئ، و فنيات، و الفنيات تنطلق من القاعده و الأساس و هي الأقوى العامة للبرنامج و التي هي أما مبادئ و فنيات علمية، و إما مبادئ و فنيات قلبية، و إما مبادئ و فنيات عملية، و طبيعة الجلسات اتخذت نمطين :

الأو ل : الجلسات العلمية التي طرح البرنامج فيها –قوى و مبادئ و فنيات ـ

كمعلو مات نظرية عن طريق المحاظرة و المناقشه و هذا استغرق النصف الأو ل من مجمو عة الجلسات.

الثاني : الجلسات العملية، و هي جلسات يتم فيها تطبيق لما تعلمه المتدرب في الجلسات السابقة ، و ذلك في النصف الأخير من الجلسات.

و قد نحا البرنامج هذا الأسلو ب ـ من تقسيم البرنامج –في البداية ثم تطبيقي لعدة أمو ر :

او لا : هذا هو الأسلو ب العلمي كما طرحه بعض الباحثين (Edelmann١٩٩٢) و kISeLiCaet"et'al ١٩٩٤ ذكر 'دالمان أن علاج القلق بو اسطة التدريب و التطبيق يمر ببض الخطو ات كما أترتأها سو ين و ريتشارسو ن (١٩٧٤١)

SuinngRicherdson
أـ عقلانية التدريب الاسترخائي
ب ـ قراءة حالة القلق الراهنة و معرفتها للتو جيه و العلاج
ت ـ التعرف على مؤشرات التدريب
ث ـ التدريب الشخصي المتدرج

ج ـ تحو يل الحالة إلى التطبيق الحقيقي (P،151)
كذلك ذكر كلسكا و آخرو ن أن التدريب و التطبيق و الممارسة أثبتت نجاحات متعددة في خفض حالات القلق ، و ذكرو ا أن البرنامج الإرشادي يتألف من ثلاث مراحل هي :

- العليم
- التدريب عى مهارات
- التطبيق

ثانيا و حتى يتم عرض المعلو مات المهمة في البرنامج كلها حيث يرتكز بعضها على البعض الأخر بخلاف ما إذا تم عرض مبدأ ثم تم تطبيقه ، ثم تم عرض آخر و تم تطبيقه ، لأن المتدرب قد يحتاج أثناء التطبيق الأو ل أو الثاني معلو مات مهمة في الجلسات التالية .
ثالثا ـ لإيجاد قدرة من التفاعل بين المتدربين أثناء الإلقاء أو المناقشة بشك متتابع و ربط المو اضيع بعضها ببعض
٢ـ طريقة أداء الجلسات في البرنامج الإرشادي
الجلسات الإرشادية العلمية في البرنامج تحتو ي على معلو مات يتم طرحها على المتدربين و من ثم مناقشتها معهم مناقشة جماعية ، و هذا الجلسات تحتاج إلى أمرين : قبلها و أثناءها أما قبلها فإن الباحث يهيئ ما يلي :
ـ المحاضرة و عناصر و نقاط
ـ معلو مات المحاضرة ، و تحديد الأهداف من الجلسة ، و تهيئة بعض أسباب تفعيل الجلسة و نقاط مهمة
ـ أعداد ملخصات لكل جلسة زتشمل النقاط المهمة لكل جلسة ، ، و تشمل النقاط املهمة لك جلسة ، حتى تكو ن مع المتدرب أثناء الجلسة و يراجعها بعد الجلسة و يضعها في أو راق البرنامج
هذه الأمو ر تعد قبل الجلسة
أما اثناء الجلسة فيسير كالتالي
ـ بداية الجلسة "مقدمة "حو ل عناصر المو ضو ع ، عرض أهدافه و محاو لة ربط المو ضو عات بعضها ببعض ، و هذا يأخذ في الغالب (١٠) دقائق

عرض المو ضو ع : و هذا يتضمن عرض عناصر المو ضو ع بشيء من التفصيل ، و بسط أفكاره التي يقوم عليها ، مع الحرص على و صو ح العبارة و مباشرتها للسامع و قد تضمن هذا الجزء استخدام أساليب متعددة من إلقاء و قراءة و استماع و مشاهدة الأشرطة المسمو عة و المرئية و هذا يأخذ في الغالب ما بين (٢٠ - ٣٠) دقيقة

- ختام المو ضو ع حيث يتم عرض ملخص للمو ضو ع يركز على النقاط المهمة و في الغالب يكو ن مجهز و يأخذ ما بين (٥ - ١٠) دقائق

- المناقشة : حيث يفتح المجال للأسئلة المعده من قبل الباحث ، او من قبل المتدربين ، أو الذين عينهم الباحث في الجلسه الماضية ليسألو ا في الجلسة الحاضرةو من عنده سؤال او اقتراح جديد و هذا ياخذ في الغالب مابين (١٠ - ١٥) دقيقه.
- و على هذا يستغرق الو قت لكل جلسةعلى الحد الأقصى ٦٥ دقيقة و الو قت الذى يستغرقه البرنامج في كل جلسة يختلف بالزيادة و النقصان حسب المو ضو ع المطرو ح و الأهداف المراد تحقيقها ، و كذلك حسب الجلسة إن كانت علمية أستغرقت الجلسات العلمية ما يقارب ٥ أسابيع بو اقع جلستين كل أسبو ع لكل مجمو عة تجريبة و لدينا في هذا الدراسة كما مر مجمو عتان تجريبيتان ، مع العلم أن الجلسة الأو لى فرغت الهدف تهيئة المتدربين للبرنامج و التعارف بين الباحث و المجموعة ، و شرح مضمو ن البرنامج ، و التحقق ممن يستمر في البرنامج ممن يرغب في عدم الإنضمام إلية و فيما يأتي عرض مو جز لو اقع الجلسات الإرشادية الخاصة للجانب العلمي من البرنامج

(i) الجلسة الأو لى

عنو ان المحاضرة "بيان مضمو ن الدرسة للطالب "

المجموعة التجريبية (١) و المجموعة التجريبية (٢)

التأريخ ٢/ ١٢/ ١٤٢١هـ ١/١٢/١٤٢١هـ

الحضو ر أربعو ن متدربا أربعو ن متدربا

(ii) أهداف الجلسة

١. التهيئة للبرنامج و التعارف بين الباحث و المجموعة
٢. شرح الهدف من الدراسة و أهميتها لهم و لغيرهم
٣. شرح مضمو ن الدراسة العملي و العملي
٤. بيان كيفية سير البرنامج مكانا و زمنا و أهمية الالتزام بذلك

محتو ى الجلسة

١)حيث بدا الباحث بالترحيب بالطلاب و شكرهم على مشاركتهم في البرنامج ثم بعد ذلك قدم الباحث نفسه لهم بذكر الاسم و العمل و بين أن هذه الدراسة دراسة علمية لنيل درجة عليمة تصب في خدمة الطلاب ، ثم بعد ذلك قدم كل طالب نفسه .

٢)بعد ذلك بين الباحث الهدف من الدراسة و هو إيجاد برنامج لحل مشاكل التو تر و القلق النفسي لدى الطلاب في السنة الأو لى و الثاني و هذا سيتم بإذن الله عن طريق دراسة تجريبية يتم

تطبيقها معهم و من ثم تعميم البرنامج
ليستفد من الآخرو ن .

٣)بعد ذلك عرج الباحث ببيان حاني
الدراسة : العلمي و العملي ، إذ تنقسم
جلسات البرنامج السبعة عشر إلى
قسمين : قسم يركز على الجانب
النظري و ذلك بطرح الأسس للبرنامج و
هذا سيتطلب نصف الجلسات ، أما باقي
الجلسات فيتم فها تطبيق ما تعلمه الطالب
في الجلسات السابقة

٤)حدد الباحث المكان الذي يتو اجدو ن فيه
للجلسات الإرشادية و ذلك بعد التنسيق
مع المدرسة و هي غرفه كبيرة تتو فر
فيها الإضاءة و تستو عب الطلاب كلهم

بعد ذكل عرض الباحث للطلاب و قتين للالتقاء به ليختارو ا أحدهما
و هما : نهاية الفسحة الأو لى مع الحصة الرابعة أي من الساعة
١٠،٠٠ إلى ١١،٠٠ و الو قت الآخر الحصة الخامسة مع
الفسحة الصغيرة الثانية فأختار الطلاب الو قت الأو ل و هو الذي
عقدت فيه الجلسة بإجماع كامل .

ملحو ظات حو ل الجلسة الأو لى

١- عرض الباحث على الطلاب جدول
الجلسات كلاملاً باليو م و التاريخ
٢- سأل الباحث الطلاب كلهم عن إمكانية
الاستمرار بالبرنامج فأجبو ا بالإيجاب
٣- كان الحضو ر جيدا ، إلا أن المشاركة
لم تكن بقدر الحضو ر و يرجع ذلك
لأنها أو ل جلسة

و للمعلو مية و افق بعد هذه الجلسة إجازة و هي لمدة أسبو عين و
نصف (أجازة الحج)

الجلسة الثانية عنو ان المحاضرة "بيان معنى الحياة و الو ظيفة المنو طة بالإنسان " .

المجموعة التجريبة الأو لى المجموعة التجريبة الثانية

التاريخ ١٤٢١/١٢/٢١هـ ١٤٢١/١٢/٢٣هـ

الحضو ر أربعة و ثلاثو ن متدربا ستة و ثلاثو ن متدرباً

أهداف الجلسة

١- مراجعة أفكار و جو انب البحث و الذي دار علية حديث الجلسة الماضية
٢- بيان طهارة خلق الإنسان و شرفه فهو مخلو ق من أصلين الرو ح و الجسد .
٣- تفسير مفهو م معنى الو جو د في الحاة و هي إقامة العبو دية لله تعالى
٤- بيان و ظيفة الإنسان في الحياة و هي الخلافة عن الله في أرضة
٥- بيان بعض صو ر العبادات من الصلاة و الزكاه و الصيام و الصدقة و غيرها
٦- ذكر نماذج من القرآن و السنة و الو اقع تمثل المفهو م الصحيح الخاطئ لمعنى الحياة

محتو ى الجلسة

١- ذكر مراجعة أفكار و جو انب البحث العامة و ربطها بالثمرة المرجو ة من تنفيذ هذ البرنامج و تم بيان البرنامج قائم على جانبين علمي ، و عملي : و ستكو ن البداية في الجانب العلمي و قد مر منه جلسة و هذه الجلسة الثانية التي هي الأو لى في الدخو ل إلى المو اضيع التفصيلية للبحث ، و قد أطال الباحث في المقدمة لهذه الجلسة لبيان البرنامج الإرشادي و الفائدة المرجو ه منه من حيث أكتساب معلو مات و سلو كيات تبني جو

انب الإنسان العلمية ـ القلبية و العملية ، و من ثم ينجح في حياته الدنيو ية و الأخرو ية و الفردية و الإجتماعية . أما ملخص العناصر العليمة في هذه الجلسة فيخلص في يلي :

٢- أصو ل الخلق : فقد تم بيان أن الله خلق الانسان من أصلين هما الرو ح و الطين فالرو ح يدل على شرف خلق الإنسان إذ له اتصال برو ح الله ، و يدل من و جه أخر على طهارته فو ه مخلو ق من طين و هو الصعيد الطيب النظيف

٣- معنى الو جو د : فالله جعل لخلق الإنسان غاية و معنى لو جو ده ، ألا و هي العبو دية لله سبحانه و تعالى بجميع أشكالها في تتظمن الأعمال و الأقو ل و النشاطات و السلوكيات الفردية و الإجتماعية الخ ،

٤- دو ر الإنسان أذ ـأتضحت حقيقة و حكمة الخلق أدى لمعرفة الو ظيفة النو طة بالإنسان ألا و هي خلافة الله في أرضه و عمارتها بالخير و البر و الإحسان

و إن هذا الامر ـ الذي هو حكمةالخلق ـ كما نراه للإنسان فهو ظاهر على كل مخلو ق خلقة الله تعالى و مثال ذلك القلم ، فالقلم غاية خلقة التقيد و ظيفة الكتابة ،

٥- أما العبو دية فإنها لفظ شام تتضمن جميع جو انب حياة الإنسان العلمية و العملية الفردية و الجماعية و تظهر في الصلاة و الزكاة و الصو م و الإيمان باليو م الأخر و البعث بعد المو ت و القدر خيره و شره الخ .

٦- إن مفهو م الصحيح لمعنى الو جو دو الغاية من الخلق عرفه أنبياء الله و رسلة من ثم أدو ا الو ظيفة النو طة بهم فكانو قدو رة مضيئة في ذلك ، لكن هناك كثير من الناس غاب عنهم المفهو م الصحيح لمعنى الو جو د و من ثم تخبطو ا كالذي كذبو ا الرسل كفرعو ن و هامان و قارو ن و غيرهم من الكفار أو حاضر الذين عاشو ا حياة ضنكا و عيشة شقية

ملحو ظات حو ل الجلسة الثانية

١) تم عرض عناصر المحاضرة بصو رة تفصيلية مزو دة بأيات و أقو ال أهل العلم مع مراعاة عد الإطالة و استغراق ذلك قرابة عشرين دقيقة
٢) كان المشاركة من المتدربين فعالة و إجابتهم على أسئلة المحاضرة جيدة مما يدل على تفاعلهم مع المو ضو ع
٣) تم أعطاؤهم العناصر المهمة للمحاضرة مصو ر و التي تم عرضها في الجلسة حتى تعطيهم مزيد من الفهم و الربط بين الكلام المسمو ع و المكتو ب
٤) طلب الباحث من المتدربين تسجيل عنو ان المحاضرة القادمة و طلب منهم إعداد بعض الأسئلة و النقاط التي يرنها مهمة و طرحها في الجلسة القادمة .

الجلسة الثالثة

العنو ان "إبراز مفهو م القلق و أسبابة و كيفية علاجه"

المجموعة التجريبية (١)   المجموعة التجريبية (٢)

التاريخ ١٤٢١/١٢/٢٤هـ   ١٤٢١/١٢/٢٥هـ

الحضو ر سبعة و ثلاثو ن متدرباة   ثلاثة و ثلاثو ن متدربا

١) أهداف الجلسة

١- تعريف القلق و نو عيه نسبته
٢- التعرف على مفهو م و أسباب القلق في التصو ر الإسلامي
٣- التعرف على مفهو م القلق في الدراسات النفسية
٤- ذكر مظاهر القلق النفسية و الجسمية
٥- كيفية التخلص من القلق علميا و عمليا

محتو ى الجلسة

١) يمكن تعرف القلق بأنه " شعو ر عام غامض يصحبه التو تر و الخو ف من دو ن سبب ظاهر "و هو يدل على الانزعاج و

الاضطراب و الهم الشديد ، أما بداية القلق فهو دافع للعمل و التي يطلق عليها الهمة ، و هذا شيء طبعي خلاف القلق العصابي أو الهم الشديد ، فالقلق السو ي أو الهمة ما ينتاب الفرد حينما يضرب مو عدا أو عند الامتحان أو الخو ف من السيارة إذ قدمت ، أما القلق المرضي العصابي و الهم الشديد فهو يمرض الإنسان و يجعله مضطرب السلو ك و التفكير و نسبة حصو له عند الناس بين الأمراض ١٠ - ٦% .

٢) يعتبر عن القلق في الاسلام و خاصة إذ أشتد و صاحبه خو ف من فو ات المحبو ب أو و قو ع المكره في الحال أو المستقبل و أيضا إذ و جد غمامة أو ظلمة مع عدم الو ضو ح و البس في الأمر أما أسبابه فهي ضعف القوى عند الإنسان القوة العلمية المعرفية و القوة القلبية العاطفية و القوة العملية السلوكية

٣) أما مفهو م القلق في الدراسات النفسية فيمكن تلخصه فيما يلي :

- النظرية التحليلية إذ تؤكد هذه النظرية على إرتباط الخبرات الطفو ليه في نشأة القلق لاحقا خاصة العلاقة السلبية مع الو لدين
- النظرية فيرو ن ان القلق عبارة عن إستجابة متعلمة أكتسبها الفرد من بيئته التي حو له من مثيرات لا تستحق القلق
- النظرية الإنسانية إذ يرو ن أن القلق يحدث نتيجته الخو ف من المجهو ل و المستقبل

٤) للقلق مظاهر نفسية و جسمية كثيرة ،فمن المظاهر النفسية الشعو ر بالتو تر و الخو في من دو ن سبب الغضب أو التتهج السريع ، صعو بة التركيز إذ يحصل إضطراب في الحالات الإنفعالية و العقلية و السلوكية إلى حد ما ، أما المظاهر الجسمية فمنها خرو ج العرق بكثرة شحو ب اللو ن تو تر العضلات صداع الرأس خفقان القلب

٦) التخلص أو الو قاية من القلق يكو ن بتقو ية القوى الثلاث القوة العليمة بالعلم النافع المفيد للإنسان في دنية و دنياه القوة القلبية بتحقيق الإيمان في القلب و تحقيق الخو ف و الرجاء بالله و المحبة له القوة العملية و يكو ن بتقو ية الإردة و العمل الصالح بشقية الآزم و المتعدى

ملحو ضات حو ل الجلسة الثالثة

١- جرى التركيز في المقدمة على ربط هذا المو ضو ع بمو ضو ع المحاضرة السابقة من حيث أن من فقد المعنى و لم يعرف و ظيفته كان بسبب ضعف القوى الثلاث و من ثم يصاب بالقلق و العكس صحيح .

٢- حرص الباحث على الربط و المقارنة بين مفهو مي القلق و الهم ،و ذالك أن الأو ل هو المستخدم في الدراسات النفسية ،أما الذي يقابله في الدراسات الإسلامية فالهم ، و أكد الباحث على ربط قوى الإنسان الثلاث العلمية و القلبية و العملية بالقلق ،فإنه كلماغذى الإنسان القوى و قو اها نجا من القلق و الهم ،و إن غذا القوة العلمية يكو ن بالعلم النافع في دينه و دنياه فالعلم الديني المتصل بالله تعالى أم الدنيو ي كالعلوم الحياتية الأخرى ،و اما غذا القوة القلبية فهو ربط القلب بالله خو فا و رجاءًو مراقبةً و محبةً و عدم المبالغة بالخو ف و الرجاء و المحبة مع المخلو قين ،و أما غذاء القوة العملية فيكو ن بالعمل الصالح لله بشقيه اللازم و المتعدي تجاه الله تعالى و تجاة الناس ،و لذا تظهر أهمية مثل هذه الجلسات في تقو ية القوة العلمية –المعرقية و ما يحدث فيها من مساءلات و مناقشلت و تلخيصها مما يعطي المتدرب معرفة أكثر بنفسه و من حو له و بسبل الحياة السعيدة .

٣- تم عرض نقاط هذه المحاضرة بصو رة متسلسلة مع إيراد بعض الأمثلة من الو اقع ،و هذا،و هذا و ضح جداً في ذكر مظاهر القلق النفسية و الجسمية .
٤- تم منح كل طالب من المتدربين قلماً و دفتر اً لتسجيل النقاط المهمة مع تو صيتهم أن يسجل كل و احد اسمه على الدفتر ،و هذا حفو لهم على التنافس .
٥- ظهر في هذه الجلسة التفاعل أكثر لدى المتدربين ،و ذالفك بمشاركتهم بالسؤال أو الحرص على الإجابة ،أيضاً تشجعو ا على التسجيل بعد إعطائهم الأقلام و الدفاتر .
٦- تم توزيع بعض المرطبات في هذه الجلسة .

الجلسة الرابعة

العنو ان "إظهار أهمية المسؤو لية في الإسلام و تعددمجالاتها و و اجباتها ".

المجموعة التجريبية (١)
المجموعة التجريبية (٢)
التاريخ : ١٤٢١/١٢/٢٩هـ
١٤٢١/١٢/٣٠هـ
الحضو ر : ثلاثة و ثلاثو ن متدرباً
ثلاثة و ثلاثو ن متدرباً

a) أهداف الجلسة :

١- تعريف مبدأ التحمل و التكليف الذي يماثل مفهو م المسؤو لية .
٢- بيان بداية تحمل المسؤو لية و التكليف في الإسلام و بيان فائدة التبكير فيه .

٣- معرفة مجالات تحمل التكليف الفردية أو الجماعية .
٤- الاطلاع على بعض النماذج من السنة النبو ية التي تظهر اهتمام الاسلام بالمسؤو لية .
٥- معرفة بعض الآثار النترتبة على تحمل المسؤو لية او عدم تحملها .

b) محتو ى الجلسة

١- يطلق على المسؤو لية في الإسلام أحياناًبتحمل التكليف ،و معناه لغةً : إلزام ما فيه مشقة ، لكن في الإصطلاح الشرعي يعرف بأنه مقتضى خطاب الشرع ،و لا يو جد مشقة في الشرع لأن الله نفى ذالك عنها قال تعالى }لايكلف الله نفساً إلا و سعها { (البقرة ٢٨٦) و لتكليف يتضمن و صفين هما : البلو غ و العقل فمعنى مكلف أي : بالغ عاقل .
٢- تبدأ المسؤو ية الخاصة و العامة و مايطلق عليه في الإسلام التكليف من و جو د علامات تحملها ،هو البلو غ و ظهو ر علاماته المعرو فة و هي –غالباً - فيما بين الثالثة عشرة و الخامسة عشرة .
٣- و يبدأ الشاب بمباشرة مسؤو لياته منذ بلو غه ،و هي مسؤوليات خاصة به : أداء الصلاة و الصو م و غيرهما ،و مسؤوليات عامة جماعية يُطلق عليها (المسؤو لية الأخلاقية) كالصدقة و الإحسان للناس و الأمر بالمعرو ف و النهي عن المنكر و غيرها ،و هذا،و هو يباشرها بناءً على أنه مسؤو ل امام الله تعالى عن كل هذا .

٤- إن تحمل المسؤو ليةأمر و اضح و جلي و ممكن المزاو لة ،و لذا نرى بعض النماذج الو اقعية الحية لتحمل المسؤو لية منها : -

- عندما مر النبي صلى الله عليه و سلم على علي بن ابي طالب رضي الله عنه و هو لم يناهز الحلم بأن ينام في فراشه ليلة الهجرة .
- كذلك إرسال رسو ل الله صلى الله عليه و سلم مصعب بن عمير رضي الله عنه سفيراًللدعو ة و الخير إلى المدينة و هو بعد شاب لم يتجاو ز العشرين .
- و أيضاً تامير أسامة بن زيد على الجيش المتو جه لقتال الرو م على تخو م الشام ،و فيهم أبو بكر و عمر و غيرهما من كبار الصحابة و عمره لم يتجاو ز السابعة عشرة .

٥ - إن تحميل الشاب بعض المسؤوليات يبني الثقة بنفسه ،و ينفي عنه الشعو ر بالدو نية و تجعله يعتمد على ذاته ،و يحس بقيمته في الحياة ،و تبرز القوة في شخصيته بخلاف إذا لم يحمل المسؤو لية فإنه يؤدي إلى الإتكالية ،و الشعو ر بالدو نية ،و التعو د على الكسل و الإحساس بعدم القيمة في الو جو د مما يو لد ضيقاً و هماً و قلقاً .

c) ملحو ظات حو ل الجلسة الرابعة :

١- ركز في مقدمة المو ضو ع على أهمية تحمل التكليف ، و هو المسؤلية للشباب ، و قد أكد ذلك عدد من علماء النفس ، و هذا الأمر أكده الأسلام بل جعلة دينا تحيي في الفرد قيمته و معناه ، و قد ذكر في هذه الجلسة أنو اع المسؤليات الفردية و الجماعية المطلو بة و هل هي مطلو ب في الو اقع أم لا ؟ و ذلك ربط للمعلو مات النظرية بالسلو ك الو اقعي .

٢- تم العرض في ٢٥دقيقة و كان محتو ي على بعض الأيات القرآنية و النقل من بعض

المتخصصين الشرعيين و التي تو ضح أفكار الجلسة الرابعة ، كذلك تم إستعراض بعض المو افق من السيرة النبيو ية ذات العلاقة بمو ضو ع الجلسة و من ثم تم ربطها في الو اقع الحالي و محاو لة إستنتاج بعض الفو ائد منها

٣- ظهر على المتدربين التفاعل مع البرنامج و نظامهم و بداء أنهم أصبحو ا اكثر فهما و إستيعابا لخطو اته و متطلباته ، و هذا ظهر في إهتماماتهم في إحضار دفاتر التسجيل معهم ، و كتابتهم لعناصر المو ضو ع و الإهتمام بالمعلو مات الملقاه عليهم و أيضا ظهر هذا التفاعل من خلال إجابتهم على الأسئلة ، و كذلك من حيث كم الإسلة التي طرحو ها .

٤- سجل المتدربو ن عنو ان الجلسة القادمة ، و كذلك تم تحديد ثمانية أشخاص ليعد كل و احد منهم سؤال لطرحة أثناء المناقشة الجماعية في الجلسة القادمة .

٥- تم تناو ل أفطار خفيف و بعض المرطبات .

الجلسة الخامسة

العنو ان "أهمية الإيمان بالقضاء القدري و الشرعي"

.

المجموعة التجريبية (١)   المجموعة التجريبية (٢)

التاريخ : ١٤٢٢/١/١هـ   ١٤٢٢/١/٢هـ

الحضو ر : خمسة و ثلاثو ن متدربا   إثنان و ثلاثو ن متدربا

i) أهداف الجلسة :

١- تعريف معنى الإيمان بالقضاء و القدر .

٢- إضهار الفرق بين قضاء الله القدري و الشرعي .

٣- معرفة الأثار المترتبة على الإيمان بالقضائين القدري و الشرعي
٤- معرفة الأثار المترتبة على عدم الإيمان بالقضائين القدري و الشرعي
٥- معرفة بعض المو اقف التي مر بها الباحث أو المتدربو ن و كيف تم التعامل تجاهها ؟

d) محتو ى الجلسة :

١) الإيمان بالقضاء و القدر يعني الإيمان بعلم لله بالكائنات أو لا قبل و جو دها ، و أنه كتبها في للو ح المحفو ض و إن مشيئته شاملة و قدرته تامه لكل حادث ، و أنه خالق لكل ذلك و مو جده ، و هو ركن من أركان الإيمان الستة ، قال تعالى : (إنا كل شيئ خلقنه بقدر) (القمر ٤٩) ، و لما سئل جبريل النبي صلى الله علية و سلم عن الإيمان قال النبي صلى الله و علية و سلم "الإيمان أن تؤمن بالله و ملائكته و أن تؤمن بالقدر خيره و شرة " (رو اه مسلم ط١٩٧٩، ج١ ص٣٦) .

٢) أن قضاء الله في خلقة و كو نه نو عان قضاء قدري و قضاء شرعي فالقضاء القدري و ما يقضيه الله في كو نه و عبادة و هذا لا يملك العبد أمامه قدرة و لا أختيار ، و إنما عليه الصبر و الرضاء ، و مثال ذالك ما يحدث في الكو ن من حر و برد و ما يحصل للأنسان من فقر و غناء و صحة و مرض و غير ذلك ، و القضاء الشرعي و هو : ما يقضيه الله على عباده من أحكام في الأمر و النو اهي ، فهذا يدو ر معه عمل الإنسان و له معه قدره و أختبار . مثال ذلك عمل الطاعة كالصلاة و الصو م فهي أو امر ، و ترك الزناء و شرب الخمر فهذه نو اهي ، فهذه من أقضية الله

الشرعية . لاكن ما العلاقة بين القضائين ؟ العلاقة بينهما أن قضاء الله الشرعي حافظ للأنسان من آلم القضاء القدري ، فمثلا إذ و قع حادث سيارة فهذا قضاء قدري لا يملك الأنسان أمامه قدرة و لا أختيار مالمطلو ب حينئذ ؟هل الجزع و السخط و الضيق ؟ أم الصبر و الرضاء و التسليم و قو ل حسبناء الله و نعم الو كيل و قدر الله ماشاء فعل ، هنا يؤمر الإنسان بالصبر و الرضاء و هي أو امر شرعية و ينهى عن الجزع و السخط و هي نو اه شرعية فهنا أتى القضاء الشرعي حاضر في حالة حدو ث القضاء القدري حيث يسعى العبد بقضاء الله الشرعي حاضر في حالة حدو ث القضاء القدري حيث يسعى العبد بقضاء الله الشرعي لفعل الطاعة و إجتناب المعصية ليقيه منازعة أو محاربة الأقدار الكو نية أو الحياتيه .

٣) إن الأثار التي تحصل لمن أمن و ايقن بالقضاء الشرعي و القدري كثيرا منها : -

- هداية القلب و إنشراحة قال تعالى " (ما أصاب من مصيبة إلا بإذن الله و من يؤمن بالله يهد قلبه و الله بكل شئ عليم) (التغابن ١١) .

- حصو الخير للمصاب من الرحة و عدم التحسر و الحصو ل على الأجر قال النبي صلى الله علية و سلم في و صيتة للفتى أبن عباس رضي الله عنهما ، و منها : و أعلم أن في الصبر على ما تكره خير كثيرا) و في رو اية أخرى (فإن أستطعت أن تعمل لله في الرضاء في اليقين فأفعل فإن لم تستطع ففي الصبر على ما تكره خير كثيرا)
- أيضا حصو ل الرضاء الكلي و الصحة النفسية و الطمأنية حينما تهب المصائب و تقعل الحو ادث ، فلا ينجو ا من غو ائلها إلا المؤمن في القضاء و القدر

٤) أما من لا يؤمن بالقضاء و القدر أو ضعف إيمانه فأنه يصيبه الهم و القلق و الجزع و اليأس و الإنتحار ، و مع أنه يفو ته الأجر و يمرض نفسه فهو لا يستطيع أن يغير الحال أو يدفع المصيبة فالذي يمو ت له عزيز و يو لو ل و يترك الطعام و العمل لأيام بل لأسابيع حتى يمرض ، هذا ضعيف الإيمان بالقضاء و القدر .

٥) من المو اقف التي يمر بها الناس كثيره منها ما ذكره احد المتدربين أنه كان يقو د السيارة فأتى السيارة لمزين مسرعة فصدمته ، فغضب المتدرب و نزل من السيارة و ضرب صاحب اللمزين نظرا لأنه مخطئ ، فجرا سؤال المتدرب عن صو اب العمل ؟ فأجاب بإن رد الفعل عنده خاطئ و أنما و قع كان قضاء و قدر من الله ، و الأو لى به أن يعمل بالقضاء الشرعي من الصبر و الرضاء و عدم الغضب و معالجة المو ضو ع بتعقل و مناقشته مع السائق المخطئ .

e) ملحو ضات حو ل الجلسة الخامسة :

١- كان الحديث في هذه الجلسة يدو ر حو ل ركن مهم من أركن الإيمان ، و لذا حرص الباحث على التفصيل فيه و ربطه بالو اقع حتى يمكن للمتدرين فهم هذا الركن فهما علميا .

٢- تم عرض المحاضرة خلال عشرين دقيقة تم فيها الإستشهاد بالآيات القرآنية و الأحاديث النبو ية ، كما أن تقسيم القضاء إلى نو عين يسر الفهم للطلاب من حيث التمييز القضائين ، و ما المطلو ب حيالهما و كيفية التعامل معها و هذا و اضح من الأمثلة التي ذكر ها الطلاب صراحة و بينو فيها خطئهم و مالعمل الصحيح الذي كان يجب أن يفعلو ه .

٣- كان التفاعل جيد من المتدربين و ذلك ظاهر في المناقشة الجماعية ، و ما أعده بعضهم من أسئلة

حيال المو ضو ع ، و إن كن بعضهم لم يجهز السؤال المطلو ب منه .

٤- جراء في هذه الجلسة حث المتدربين على تطبيق الإيمان بالقضاء القدري و الشرعي في حياتهم اليو مية .

٥- سجل المتدربو ن عنو ان الجلسة القادمه .

الجلسة السادسة

عنو ان المحاضرة : "الإيمان و شرو طه الثلاثة ".

المجموعة التجريبية (١) المجموعة التجريبية (٢)

التاريخ : ١٤٢٢/١/٧هـ

الحضو ر : ثلاثو ن متدرباً سبعة و عشرو ن متدرباً

أهداف الجلسة :

١- تعريف الإيمان و مفهو مه و أركانه و شرو طه الستة و ربط مو ضو ع الجلسة بالجلسة السابقة .
٢- بيان شرو ط الإيمان و هي المحبة و الخو ف و الرجاء .
٣- معرفة أهمية التو ازن و الاعتدال بين الخو ف و الرجاء و ضرو رة ربطهما بالله عزو جل .
٤- التعرف على آثار تعاظم الخو ف فقط أو الرجاء فقط.
٥- الإطلاع على بعض القصص و المو اقف في القرآن و التي تجمع بين الخو ف و الرجاء .

i) محتو ى الجلسة :

١- يعني الإيمان التصديق ،و يتضمن : تصديق القلب ،و قو ل اللسان ،و عمل الجو ارح ،و يعني تصديق القلب بو جو د الله تعالى و اليو م الآخر و جميع أركان الإيمان الستة التي هي الإيمان بالله و ملائكته و اليو م الآخر و القدر خيره و شره ،أما قو ل اللسان فهو الشهادتان ،أشهد ألا إلة إلا الله و أشهد

أن محمداً رسو ل الله و غيرها من عبادات اللسان ،أما أعمال الجو ارح فكثيرة منها الصلاة و الصو م و الجهاد و بر الوالدين و غيرها .

٢- لابد لأي عمل من الأعمال أن يستو في شرو ط الإيمان الثلاثة و هي المحبة و الخو ف و الرجاء .فالمحبة : ميل قلب المحب لحبيبه و هو الله بالتلذذبطاعة ربه ،و الخو ف يعني الرهب من فو ات المحبو ب بترك الطاعة ،و عمل معصيته ،و الرجاء الإقبال على ثو اب الله و طلب مغفرته فالمحبة تفيد القلب الأنس و اللذة ،و الخو ف يفيد القلب الحرص و الجد ،و الرجاء يفيد القلب عدم اليأس و القنو ط و قوة الأمل ، و هذه المو ر غالباً يحتاجها الشباب في حياتهم في تعاملهم مع الله و مع خلقه.

٣- أيضاً يبرز لدى الشباب أهمية التو ازن و الاعتدال بين هذه الانفعالات و لا بأس من برو ز المحبة على انفعالي الخو ف و الرجاء لكن لابد من اعتدال الخو ف و الرجاء ،فلو غلب الشاب خو فه ،لاضطرب ،و من ثم أصابه اليأس و القنو ط ،كذلك إذا غلب الرجاء الشاب و ضعف الخو ف أصاب الشاب الكسل و الفتو ر تجاه طاعة الله تعالى .إن الخو ف منه ماهو طبيعي يحتاجه الإنسان للحفتظ على حياته و هذا لابأس به ،لكن الخو ف المذمو م خو ف القلب و رهبته من المخلو قات و غيرها ،و تعاظم ذالك حتى يصاب الإنسان بالقلق .

كذلك الرجاء و المل ،منه ماهو جميل للإنسان في حياته إذ يبعث فيه الأمل و التفأؤل ،و منه ماهو سبب للتمني و الكسل ، لكن ارتباط الرجاء و الأمل بالمخلو قين دائماص مايجعل الإنسان يركن إليهم ،و هم بالضرو رة لا يحققو ن له كل مايريد و من ثم يحصل الإحباط و الإنتكاس .

ii) إذ لابد من ربط الانفعالات باله تعالى و لابد من الاعتدال فيها .

٤ -

بتحسن الو ضع ،كذلك إذا غاب الخو ف و ضعف و برز الرجاء الكاذب الذي هو التمني مع سو ء العمل أصاب افنسان القعو د و الكسل ، و بالجملة فإن هاذين الانفعالين كلما اعتدلا و ارتبطا بالله تعالى تحقق لإنسان السعادة و الطمأنينة و كلما تعاظم أحدهما على حساب الآخر كلما اضطرب الإنسان أو مرض .

٤- إن تعلق القلب بالله تعالى خو فاً و رجاءً و محبةً حققه رسل الله و انبياؤه خلال حياتهم الو اقعية ،من ذالك :

- مو قف إبراهيم الخليل هليه السلام حينما هددو ه بالنار ،و هدو ؤه أثناء إلقائه بالنار،و هو في هذه الحالة كان رجاؤه معلقاً بالله تعالى لا بخلقه ،و كانت العاقبة النجاة و الانتصار .
- مو قف مو سى عليه السلام حينما تبعه فرعو ن و قو مه ،و كان البحر أمامه و العدو خلفه ،فخاف قو مه فصمد و تو كل على الله و رجاه فكفاه .
- كذلك مو قف النبي محمد صلى الله عليه و سلم أثناء الهجرة و أبو بكر رضي الله عنهما في الغار ، فخاف أبو بكر عليه فقال له مطمئناً لا تحزن إن الله معنا .

a. *ملحو ظات على الجلسة السادسة :*

١- تم عرض المعلو مات خلال ٣٠ دقيقة و تضمنت الاستشهاد بلآيات القرآنية و نقو لاً لأهل ةالعلم و بعض المو اقف لأنبياء الله عزو جل عليهم الصلاة و السلام .

٢- جرى مناقشة الكلاب حو ل مدى ارتباط هذه الانفعالات بالله تعالى في الو اقع و كان الجو اب منهم صريحاص بأنه أحياناً و أحياناً .

٣- جرى التأكيد على أهمية الاعتدال في هذه الانفعالات و تطبيق ذالك في الحياة اليو مية كالصلاة مثلاً هل تذهب غليها محبةً ،و تخشى من الله إن أهملتها ،و إن فاتتك هل تعاو د التصحيح رجاء عفو الله ،

٤- سجل المتدربو ن عنو ان الجلسة القادمة و حدد الباحث جائزة لأحسن سؤال حو ل مو ضو ع الجلسة القادمة .

b. *الجلسة السابعة*

iii) عنو ان المحاضرة " بيان مبدأ الدفع و الرفع لدى الإنسان ".

المجموعة التجريبية (١) المجموعة التجريبية (٢)

التاريخ : ١٤٢٢/١/٩هـ ١٤٢٢/١/١٠هـ

الحضو ر : إثنان و ثلاثو ن متدرباً سبعة و عشرو ن متدرباً

a. *أهداف الجلسة* :

١- التعرف على الدافعية لدى الفرد و كيف تعامل الإسلام مع هذه الجو انب ؟

٢- بيان ارتباط الطلب كدافع لعمل الجنة ’و ارتباط الهرب من النار كدافع عن المعصية .

٣- إظهار طبيعة الإنسان من نو ازع شتى ،و تو قع صدو ر الخطأ و الذنب منه .

٤- ذكر الو سائل الرافعة عن الإنسان بسبب الأخطاء و هي كالتالي :

أ/التو بة ب/الاستغفار ج/الكفارات

٥- ذكر نموذج يحكي العمل الرافع .

١-الدافعية تفيد في اللغة معاني كثيرة تدو ر حو ل مدافعة ما يعو د بالضرر على الفرد نفسه ،كما تستعمل في الدلالة على ما يحقق مصلحة الفرد إثباتاً لحقو قه و دفاعاً عنها و كذلك و رد قريباً من ذالك معنى الدافعية في القرآن إذ تدو ر حو ل الحركة و الدفع بقوة و العطاء و الحماية و الحفظ ،و تعريف الدافعية في الدراسات النفسية يدو ر حو ل ذالك إذ يعرفو نها "القوى المحركة التي تبعث النشاط في الكائن الحي و تبدي السلو ك و تو جهه نحو هدف أو أهداف معينة "و قد تعامل الإسلام بربط الرغب و الذي هو الرجاء ،و الطلب بالجنة ،و

ربط الرهب و الذي هو الخو ف و الهرب من النار و ذالك كهدفين أحدهما : يفر إليه و هو الجنة و لآخر يهرب منه و هو النار .

٢-دائماً يستخدم في الإسلام استحسانات الدافع للطاعة لبلو غ الجنة و جعلها هدفاص مطلو باً،و أيضاً يستخدم استحثاث الدافع عن المعصية هرباً من النار و جعله هدفاً مرهو باً ،و كثيراً مايرد استخدام أسلو ب الترغيب و الترهيب في القرآن و السنة النبو ية المطهرة لحفز الهمم و سو قها إلى العمل الطيب ،و كفها عن العمل السئ فمثلاً في الطاعة كسيل للجنة قو ل النبي صلى الله عليه و سلم : "من صلى البردين دخل الجنة "متفق عليه ،و البردان الفجر ،و العصر،زو في الترهيب من المعصية كسبيل للنار قو ل النبي صلى الله علية و سلم "و إن الكذب يهدي إلى الفجو ر و إن الفجو ر يهدي إلى النار " متفق عليه .أما في القرآن فيرد الأسلو بان معاً كثيراً كقو له تعالى {إن الذين كفرو ا من أهل الكتاب و المشركين في نار جهنم خالدين فيها أو لئك هم شر البرية إن الذين آمنو ا و عملو ا الصالحات أو لئك هم خير البرية جزاؤهم عند ربهم جنات عدن تجري من تحتها الانهار خالدين فيها أبدا رضي الله عنهم و رضو ا عنه ذالك لمن خشي ربه } (البينة ٦ - ٨) إن عمل الطاعات هو ما يطلق في الإسلام بالأو امر كالصلاة و الحج،و و الزكاة و الصدقة، و الجهاد و غيرها ،و عمل المعصية ما يطلق عليه في الإسلام بالنو اهي كالكذب و السرقة و الغش ،و الزنا،و الرباو غيرها .

٣-إن التعامل مع الإنسان بطريقة الدفع إما للأمام أو للخلف مناسب جداً لطبيعة خلق الإنسان ،فالإنسان مخلو ق من طين سفلي و نفخة علو ية فالطين يجره إلى الأرض بالشهو ات و الملذات ،و النفخ العلو ي يشده إلى السمو و القيم ،فالمعاصي تشده للأرض تلبية لرغبات الجسد ،و الطاعة تلبي أشو اقه العلو ية تلبية لهتافات الرو ح و لذا جعل الهدفين الترهيب من

الاستغراق في الشهو ات فمآل ذالك إلى النار ،و الترغيب بتلبية أشو اق الرو ح لأن مآل ذالك الجنة،و هذا من الإبتلاء قال تعالى : {إنا خلقنا الإنسان من نطفة أمشاج نبتليه فجعلناه سميعاً بصيراً } (الإنسان ٢)

٤-إن الإنسان و هو في حالة الدفع الأمامي أو الخلفي ربما تغلبه شهو ته و هو اه فيسقط في المعصية و يقترف الذنب فما السبيل حينئذ هل البو اب مغلقة ؟ و هل من شيء يزيل الحرج و القلق لدى افنسان من جراء الخطأ و الذنب ؟

لو نظرنافي الإسلام لو جدنا أنه ضم العمل الدافع مايمكن ان نطلق عليه العمل الرافع ،و هو الذي يرفع الحرج عن المخطئ لكي يحميه من الياس و القنو ط و القلق و هي ثلاثة أبو اب :

iv) أ/التو بة :

و هي عملية و اعية شعو رية تتضمن الاعتراف بالخطأ،و الإقبال على تصحيحه ،و إحلال الحسن محل القبيح .و قد حث الإسلام على التو بة كثيراً قال الله تعالى : {ياأيها الذين آمنو ا تو بو ا إلى الله تو بةً نصو حاً} (التحريم ٨)

فالشاب حينما يقع في ذنب او خطأ نجد الإسلام يرغبه في الإقلاع عن الخطأ و يدفعه إلى الطاعات رافعاً رافعاً ذالك الخطأ و الحرج بالتو بة قال صلى الله عليه و سلم : "ياأيها الناس تو بو ا غلى الله و استغفرو ه فإني أتو ب إلى الله و استغفره في اليو م أكثر من مائة مرة " (رو اه مسلم ،ط١٩٧٩،ج٤،ص٢٠٧٦)

- بل من شدة الترغيب بالتو بة أن الله يجعل سيئات المخطئ بعد التصحيح حسنات .قال تعالى {و الذين لا يدعو ن مع الله إلهاً آخر و لا يزنو ن و من يفعل ذالك يلق أثاما يضاعف له العذاب يو م القيامة و يخلد فيه مهانا إلا من تاب و آمن و عمل عملاً صالحاً فأو لئك يبدل الله سيئاتهم حسنات و كان الله غفو راً رحيما } (الفرقان ٦٨ - ٧٠).ففي هذه الآية نلاحظ الدفع و الرفع فأو لاً استخدم أسلو ب الدفع الخلفي عن المحظو ر بعيداً و ذالك بتعظيم عقو بة المقترف لتلك المحظو رات حتى متنع النفس من مزاو لة هذه الأخطاء ،فإذا

ما و قع فهناك اسلو ب يرفع الحرج عن الإنسان ،بل و يبدل السيئات إلى حسنات .

ب - الاستغفار :

- و هو اسلو ب آخرمن أساليب الرفع و الإزالة ،و قد أمر الله به نبيه صلى الله عليه و سلم و صحابته و المؤمنين إلى قيام الساعة .قال تعالى {فاصبر إن و عد الله حق و استغفر لذنبك ...} (غافر ٥٥) ،و قال تعالى {و من يعمل سو ءً أو يظلم نفسه ثم يستغفر الله يجد الله غفو راً رحيماً } (النساء ١١٠) و لأهميته للقلب و الحال كان النبي صلى الله عليه و سلم يداو م عليه ،فعن الأغر المزني رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه و سلم قال : "إنه ليغان على قلبي و إني لأستغفر الله في اليو م مائة مرة "رو اه مسلم ،و معنى الغين هنا ما يتغشى القلب من الفتو ر و الغفلة عن ذكر الله .

و الفرق بين التو بة و الإستغفار : أن الإستغفار طلب الو قاية من الله ،بأن يقي الإنسان شر ذنبه ،أي سؤال الله أن يقية شر المعصية الماضية ،أما التو بة فهي الطلب من الله أن يو فقه لعدم تكرار هذا الخطأ أو الذنب في المستقبل .

ج - الكفارات

جمع كفارة و قد شرعها الله لستر بعض الذنو ب و رفع الحرج و القلق من القلب ،أما الذنو ب العظيمة فلاتزيلها أو ترفعها الكفارات فقط بل لا بد من التو بة الصادقة ،

و الكفارات نو عان :

أ- كفارات مقيدة محددة لذنو ب معينة .

ب - كفارات مطلقة و هي عمل طاعات مطلقة يكفر الله بها الخطايا .

فمن الأو ل مثلاً : كفارة الحنث باليمين : و هو أن يحلف الإنسان أن لا يعمل شيئاً أو يعمله ،ثم يخالف حلفه ،و كفارته المحددة بالتخيير بين إطعام أو كسو ة عشرة مساكين ،أو تحرير رقبة ،فمن لم يجد فصيام ثلثة أيام .

أما النو ع الآخر : فهي أعمال الخير و البر التي يكفر الله بها الخطايا و تكو ن سبباً لرفع الحرج القلبي قال صلى الله عليه و سلم : "الصلو ات الخمس و الجمعة إلى الجمعة و رمضان إلى رمضان مكفرات لما بينهما إذا اجتنبت الكبائر " (رو اه مسلم ،ط١٩٧٤،ج١،ص٢٠٩)
بل إن مجرد اجتناب كبائر الذنو ب لله تعالى –تكو ن سبباً لتكفير السيئات ،قال تعالى : {إن تجتنبو ا كبائر ما تنهو ن عنه نكفر عنكم سيئاتكم و ندخلكم مدخلا كريماً}
(النساء ٣١) و الكبائر هي ما تناهت في القبح و الفحش و تعريفها : ما جعل فيها حد في الدنيا أو و عيد في الآخرة ،و قو ل النبي صلى الله عليه و سلم : "ليس منا ." مثل الشرك ، الزنا ، الربا . و عقو ق الوالدين و السحر ، و اللو اط ،و الكذب و الغيبة و النميمة ،و هذه لابد من التو بة منها لحصو ل المغفرة ،فالشاب إن ألم بذنب أو خطيئة فضاق صدره و اغتم فأو ل ما يفعل التو بة و الاستغفار ،و ينطلق للكفارات فإن كانت كفارة الذنب الذي عمله محددة ،عمل بها ،و إن كانت غير ذالك تاب و حث على عمل الطاعات المتنو عة لتزيل همه و تكفر خطيئته و تشفي قلبه ،قال بن عباس رضي الله عنهما شارحاً معنى نفي الحرج عن المسلمين في قو له تعالى {و ماجعل عليكم في الدين من حرج ....} (الحج٧٨) قال : هو سعة الإسلام و ماجعل لأمة محمد صلى الله عليه و سلم من التو بة و الكفارة .

٦- النماذج التي تحكي الأعمال الرافعة كثيرة في القرآن و السنة و لعل منها :
(حديث الذي قتل تسعاً و تسعين نفساً فسأل عن أعلم أهل الأرض فدل على راهب فسأله هل لي من تو بة قال لا فكمّل به المائة ثم سأل عن أعلم اهل الأرض فدل على عالم فسأله هل لي من تو بة قال نعم و أمره أن ينتقل من قريته السيئة غلى قرية طيبة صالحة،و فعلاً إنتقل و في الطريق اتاه ملك المو ت

فاختصمت فيه ملائكة الرحمة و ملائكة العذاب ،إلا انه كان أقرب إلى الأرض الطيبة التي قبضته ملائكة الرحمة فيها) او كما و رد و هو حديث متفق عليه .

٧- إذا الشاب يندفع لعمل الطاعات رغبةً في الجنة و يترفع عن المعصية رهبةً من النار ،فلذا لا بد من تأكيد افيمان و النار و غحياء الدافعية للجنة و عن النار ،فإذا ما و قع الشاب في الخطأ او الزلل فهناك العمال الرافعة التي ترفع الحرج و تزيل الهم و هي : التو بة و الاستغفار و الكفارات .

ملحو ظات على الجلسة السابعة :

١- كانت محاضرة هذه الجلسة طو يلة ما حيث استغراق عرض المعلو مات أربعين دقيقة و كان محتو ياً على المعلو مات في جزئي الدفع المامي للجنة و الخلفي عن النار ،و أيضاً حو ل الرفع بأنو اعه الثلاثة التو بة ةالاستغفار و الكفارات .

٢- تميزت هذه الجلسة بكثرة المعلو مات و تنظيمها و كان يخاف الملل من الطلاب إلا أنه حصل العكس إذ و ضح اهتمامهم بالمعلو مات و تركيكيزهم عليها خاصةًالجزء الثاني من المو ضو ع و الذي يدو ر حو ل العمل الرافع و يرجع ذالك إلا أنه يلامس و اقعهم بقوة .

٣- \جرى في هذه المحاضرة التنو يه على جو انب الإرشاد الثلاثة التي يقوم عليها العلاج و هي القوة العلمية ،و القوة القلبية ،و القوة العملية ،و جرى ربط المو اضيع السابقة و الحالية و اللاحقة بها فجائت المقدمة كما يلي :

"الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على رسو ل الله و على آله و صحبه أجمعين و بعد فقد مر معنا ثلاثة مو اضيع و هي تدو ر حو ل تقو ية القوة العلمية المعرفية و هي : بيان معنى الحياة ،و تحمل التكليف ،و الإيمان بالقضاء و القدر،ثم دخلنا على مو ضو ع الإيمان و شرو طه و المحبة،و الخو ف ،و الرجاء و له علاقة قو ية بالقوة القلبية و مو ضو ع متمم له إذ يدو ر حو ل معاني قلبية إيمانية تبرز اهمية العمل الدافع

الرافع ،أما المو اضيع المتبقية فهما مو ضو عان ينتميان أكثر إلى القوة العملية و هو العمل المتعدي و اللازم ،و حسن الخلق .

و عنو ان هذه الجلسة "بيان مبدأ الدفعو الرفع لدى الإنسان .

٤- أؤكد على المتدربين تجديد الإيمان بالجنة و النارو الاستفادة من أبو اب الرفع المشرو عة للمسيئين .
٥- تناقش الطلاب في تقديم أفضل سؤال ،و فاز به احدهم و كان سؤاله مايلي : ما الفرق بين العمل الدافع و الرافع ؟،فأجاب الطلاب إجابات مختلفة ،كان أفضلها أن العمل الدافع لاستحثاث النفس للعمل لتتحرك افدارة ،أما الرافع فيكو ن بعد العمل الخاطئ ،فيأتي ليرفع الحرج .
٦- سجل المتدربو ن عنو ان المحاضرة للجلسة القادمة .

الجلسة الثامنة

عنو ان المحاضرة : "إبراز مفهو م العمل اللازم و المتعدي في الإسلام "

المجموعة التجريبية (١)	المجموعة التجريبية (٢)
التاريخ ١٤٢٢/١/١٤هـ	١٤٢٢/١/١٥هـ
الحضو ر : ثلاثو ن متدرباً	ثمانية و عشرو ن متدرباً

أهداف الجلسة :

١- التعرف على قيمة العمل في الإسلام .
٢- بيان مفهو م العمل اللازم و أثره في بناء مفهو م الذات للفرد مع ذكر بعض الصو ر له .
٣- بيان مفهو م العمل المتعدي و اثره في بناء العلاقات الاجتماعية .
٤- ذكربعض صو ر العمل المتعدي و عظم أجره عند الله تعالى و كذلك عظم جرم العمال المتعدية الضارة .

محتو ى الجلسة :
١ ـ الإسلام يؤكد كثيراًعلىقيمة العمل و أهميته إذ هو جزء مهم في مفهو م الإيمان إذ الإيمان يقوم على الإعتقاد القلبي و القو ل اللساني ، و العمل البدني ، فمن لا يعمل لن يؤمن بالله الصحيح و كثير ما يقترن العمل الصالح بالإيمان اذ لابد لك منهما من الأخر قال تعالى (إن الذين أمنو ا و عملو الصالحات كانت لهم جنات الفردو س نزلا) الكهف ١٠٧)
٢ ـ إن العمل في الإسلام نو عان "العمل اللازم و مفو همة " العمل الذي يقتصر نفعة مباشرة على الفرد نفسه و من أملته "الصلاة ، الذكر ، تلاو ة القرآن ، التعلم ، الو ضو و سننه ، لانه الجانب الأو ل في بناء الذات ، إذ الذات تقو م على جانبين "الأو ل ، النظرة الإجابية للذات و التي تو لد الثقة بالنفسة و هذا الذي يبينه العمل اللزم الصالح ، و الجانب الآخر " النظرة الإيجابية للأخرين الذي تو لد التفاعل الإجابي معهم ، و هذ يبنية العلم المتعدي الصالح .
أن أهمية العمل اللازم تظهر للفرد حينما نعلم أنه بمثابة الطاقة للفرد ليقوى الإنسان على أداء الأعمال التعدية .
٣ـالنو ع الآخر هو العمل المتعدي و مفهو مه "العمل الذي يتعدى نفعه من الفرد إلي الآخرين " و هو و جو ه البر و الإحسان المتعددة من الصدقة ،و قو ل المعرو ف ، و التعليم ، النصيحة ، الجهاد ، الأمر بالمعرو ف و النهي عن المنكر و كفالة الأيتام و الأرامل ، بر الوالدين ، صلة الرحم ، كف الأذى ، كظم الغيظ ، و هذا الجانب هو المكمل لبناء الذات القائم على العلاقات الإجتماعية و كمثال و اضح على ذلك " الصدقة " فإنها تعو د النفس على البذل و المشاركة و الإحساس بالإخرين و بناء مفهو م التعاو ن و التراحم مما يعني

الخير و النعيم القلبي و إشراح الصد ر
بخلاف غير المبالي بالأخرين فإنه ينشى
على الأنانية و الأثرة و عدم الإحساس
بالأخرين مما يو لد الهلع و الشح و الحزن
في النفس
٤-أن الشاب مهما و قع في الأخطاء او الذنو
ب فلا ينبغي أن يحتقر نفسه فلا يعمل عمل
متعدي صالح ، بل علية المشاركة و
الرحمة بالأخرين فربما يكو ن ذلك سبب
لسعادته في الدنيا و الأخرة قال رسو ل الله
صلى الله و علية و سلم : " بينما كلب
يطيف بركية قد كاد يقتله العطش إذ رآته
بغي (الزانية) من بغايى بني إسرئيل
فنزعت مو قها (الخف) فستقت له
فسقته فغفر لها به " متفق عليه (رو اه
البخاري ط١٩٧٤ج٤،ص١٤٨. و مسلم
،ط١٩٧٤،ج٤،ص١٧٦١) أن الشاب
إذ تعو د على التفاعل حتى مع الحيو انات
فضلا مع الإنسان ، و تجاز النظرة السو
دى لنفسه تجعلة يحس بأهمية الإحسان و
جماله ، و أثرة الطيب ، و أهمية البعد عن
النقاس و المعايب
٥-إن تعو يد الشاب على الأعمال المتعدية
حتى و لو كانت صغيرة تو سع عنده
دائرة الطاقة و تنو ع المسئو ليات و يدل
على ذلك قو ل النبي صلى الله علية و سلم
: " لقد رئيت رجل يتقلب في الجنة في
شجرة قطعها من ظهر الطريق كانت
تؤذي المسلين) راو اه مسلم ، كما
للعمل المتعدي الصالح أثر على حياة

الشاب و سعادته و كذلك الأعمال التعدية
الظارة لها أثر سيئ على قلب الشاب و
حياته و سعادته كالسرقة و الغش و الكذب
و غيرها

ملحو ظات حو ل الجلسة الثامنة

١) تم مراجعة مو ضو ع المحاظرة الماضية التي كانت حو ل العمل الدافع و الرافع و التركيز على أهم نقاطها و كذلك جرى التأكيد على أنها عمل يو ي القوة القلبية العاطفية ، أما مو ضو ع هذه الجلسة و الذي يدو ر حو ل العمل اللازم و المعدي فيدخل ضمن القوة الثالثة و هي القوة العلمية السلوكية .
٢) تم شرح عناصر المو ضو ع خلال ٢٠دقيقة تقدم ذلك مقدمة حو ل المو ضو ع الماضي و علاقته بالمو ضو ع الحالي لمدة عشرة دقائق و في نهاية الجلسة جرات المناقشة الجماعية و إجابة المسؤوليات من قبل المتدربين .
٣) كان التفاعل جيد و ظهر ذلك في إجابات المتدرين على الإسئلة و كذلك ظهر في كثرة الاسئلة التي طرحها المتدربو نه و نو عيتها
٤) جرى تزو يد المتدربين بنسخة من الأفكار الرائيسية لهذه المحاظرة
٥) حث المتدربو ن على الأهتمام بالعمل اللازم المتعدي و عم إحتقار أي عمل مهما كان
٦) قيد المتدبو ن عنو ان محاضرة الجلسة القادمة
٧) تم إحضار و تناو ل بعض المرطبات

الجلسة التاسعة

عنو ان المحاضرة " حسن الخلق "

المجموعة التجريبية (١) المجموعة التجريبية (٢)
التأريخ ١٤٢٢/١/١٦هـ ١٤٢٢/١/١١٧هـ
الحضو ر : ثلاثو ن متدربا ثلاثو ن متدربا

أهداف الجلسة

١- محاو لة ربط هذا المو ضو ع بالمو ضو ع الذي قبلة إذ يدخل ضمنا داخل الأعمال المتعدية .
٢- التعرف على مفهو م حسن الخلق و أهميته و أنو اعة .
٣- معرفة بعض الأثار المترتبه على بعض الأخلاق و بيان ان الخلق منه ماهو كسبي و منه ما هو جبلي
٤- ألتركز على بعض الأخلاق مما له علاقة بمو ضو ع البحث و في الو قت نفسه مفيد للمدربين .
٥- ذكر بعض النماذج التي تدل على حسن الخلق من السيرة و السنة النبو ية

محتو ى الجلسة

١) أن الأعمال المتعدية النافعة لها أثر كبير في بناء ذات الإنسان و جعلة ينظر لنفسة نظرة ملئها الثقة مما تبعد عن الإنسان النظرة السلبية لنفسه و حياته ، و من ظمن هذه الأعمل الأخلاق الحسنة ، و قد أفردت عن الأعمال المتعدية بحديث مستقل نظرا لأهميتها ، و لانها الجسر الذي يعبر عليها الفرد لبناء العلاقا الإجتماعية الناجة ،
٢) يعني الخلق " الطبع و السجية و هي الهيئات الراسخة في الإنسان تصدر عنه بدو ن فكر و رو ية و منها ما هو حسن و منها ما هو سيء" ، و حسن الخلق هو الدين ، و الدين هو حسن الخلق ، و هو من أعظم ابو ب الجنة و ارفع منازلها لذلك كان النبي صلى اللهو علية و سلم كما في الحديث " و خالق الناس بخلق حسن (رو اه الترميذي ، ط١٩٨٢،ج٤ ، ص٣٥٥) و قال حيديث حسن و الأخلاق كثيره منها ، الحلم و البشاشة ، الكرم ، الصدق ، حسن اللقاء ، العفة ، الشجاعة ، التو ضع ، العدل ، الحياء ،

٣) إن لحسن الخلق على الفرد أثار كبيره في الدنياء و الأخرة ففي الدنيا يجني الفرد من حسن الخلق راحة النفس و طيق الخاطر و زو ال الهم و القلق و كذلك يبني الفرد علاقات إجتماعيه طيبة مبنية على حسن الخلق ، كذلك يعو د الإنسان نفسه تحمل الأخرين و تباعد الإجابي فيما بينهم خاصة في الاخلاق الحسنة الكسبية فإن الأخلاق نو عان ماه جبلي مفطو ر علية الفرد فهذه نعمة و فظل من الله ، أما الكسبية فإن الفرد يسعى لأكتسابها و التخلق بها و من ثمن تكو ن له سجية بعد التدربي عليها

٤) كثيرة الأخلاق التي يحسن بالفرد التخلق بها ، و من ضمن هذه الأخلاق ما يطلق علية أدبيات اللقاء من البشاشة و السلام و الكلام الحسن و الإنصات الجيد و في المقابل الحلم و كظم الغيض و كف الأذى و هذه سنركز عليها أكثر من سائر الأخلاق لأن الشخص يحتاجها يو ميا لان كثير من الأشخاص غير متمكن منها و إن الشخص إن لم هذه الأخلاق له سجه فإنه يتخلق بها كذلك من الدين الذي أمرنا الله به

٥) إذ النماذج التي تمثلت الاخلاق الحسنة في السيرة النبو ية الصحيحة كثير منها عن أنس رض الله عنه قال كنت أمش مع رسو ل الله صلى الله علية و سلم و علية برد نجراني غليظ الحاشية فأدركه أعرابي فجذبه بردائه جبذتا شديدة فنظرت إلى صحفة عاتب النبي صلى الله علية و سلم و قد أثرت به حاشية الرداء من شدة جبذته ثم قال " مر لي من مال الله الذي عند فلتفت إلية فضحك فأمر له بعطاء " متفق عليه (رو اه البخار ،

٦) ١٩٧٤،ج٧،ص٩٤، و مسلم ١٩٧٤،ج٢ ،ص٧٣٠) و غيره كثير و هذا المثال يبين لنا أهمية الحلم و الإبتسامة في و جه الجاهلين أو المخطئين ، أنه أسلو ب ناجح لكسب القلو ب و بناء العلاقات الإجتماعية الجيده و التي تمسح الهمو م و تزيل الغمو م و تطفى الغطب في قلب المقابل ،

ملحو ظات حو ل الجلسة السابعة

١- تم التركيز على إبراز لما خص حسن الخلق من سائر الأعمال المتعدية بالكلام .

٢- تم العرض في ثلاثين دقيقة و تضمن ذلك عرض الآيات و الأحديث النبو ية و التعريفات فظلا عن النماذج للنبي صلى الله علية و سلم و صحابته ، و يدو ر كل ذلك حو ل حسن الخلق و بالذات الكلام الحسن و الحلم و كظم الغيظ

٣- جرى تنبيه المتدرين إلى ان هذه الجلسة هي اخر جلسة في الجلسات العلمية المعرفية و الذي يشكل الجزاء الأو ل من البرنامج الإرشادي و سبيداء من الجلسة القادمة الجانب العليم التطبيقي الذي يتظمن تطبيقات عملية للمبادى السبعة اللتي مرت مناقشتها في الجلسات الماضية

٤- تم إحضار بعض المرطبات في هذه الجلسة

الجانب العملي من البرنامج الإرشادي : -

و هذا الجانب عبارة عن تطبيقات عملية لما تم تعلمه في الجلسات العلمية السابقة و هذا التطبيق يكو ن داخل الجلسة و خارجها ، و يفهد الجانب العملي إلى تحقيق عدة أمو ر

١) تنزيل المعلو ما ت النظرية و جعلها على محك الو اقع و من ثم يحدد المتدرب مستو اه و قابليته للتحسن و التغير

٢) محاو ل اكتساب بعض الأساليب و المهارات المنطلقة من ثقافة المتدرب و دينه الإسلامي

٣) إستثما ربعض الأساليب و الفنيات النفسية في تظمينها بعض المظامين الإسلامية لخفض قلق المتدرب و تو تره

٤) محاو لة جعل التدريب في الجلسة بين الجلسة النظرية السابقة و التطبيق الصحيح في و اقع الحياه العامة . و لقد أنطلق البرنامج الإرشادي في جلساته العملية من الخو صية التي تميز بها البرنامج إسلامي و من ثم أنطلق أساليبه و فيناياته من تلك الخو صية في بناء

القوى العلمية ، المعرفية ، القو ات القلبية ـ العاطفية ـ العملية ـ السلوكية ـ أن قوى و مبادى و أساليب هذا البرنامج تهدف إلى مساعدة الفرد القلق لكي يعرف و يبعد ربه ، و يفهم و يحقق نفسه و ذاته ، و يتعاو ن و يتفائل مع مجتمعه و ذلك يتحقق بتطبيق هذه الافكار و المظامين المعرفية عن طريق اساليب متنو عة تخدم ذلك الهدف

و المبادى التي يقوم عليها هذا البرنامج مبادى سبعة ، مبدء التعبد لله تعالة ، مبى التحمل التكليف (المسؤلية) مبدى الإيمان بالقضائين و الشرعي ، و مبد الخو ف و الرجاء و مبدء العمل الدافع و الرفع ، مبدأ ء العلم اللازم و المتعدي ، و مبدأ حسن الخلق

و لقد تم عرض هذه المبادرى نظريا في الجلسات الثمان الماضية في الجانب العملي ، اما في الجانب العملي فيتم تدريب الأفراد القلقين على مبدأ ء من المبادى حسب التدري التي تم طرحة في الجلسات العملية ، و على هذا تكو ن الجلسة الإرشادية العاشرة خاصة بالتدريب على الافعال التعبدية ، و الجلسة الإرشادية الحادية عشرة خاصة بالتدريب و خاصة بالتدريب على بعض المسؤليات و الجلسة الإرشادية الثانية عشرة خاصة بتعو يد المتدربين على الإيمان بالقضاء و القدر ، و الجلسة الإشادية الثالثة عشرة خاصة بتعو د المتدرين على عدم الخو ف من الأشياء و المخلو قات و ربط الخو ف و الرجاء بالله تعالى و الجالسة الرابعة عشرة خاصة بتعو يد المتدربين على و سائل الدفع و الرفع ، الجلسة الإرشادية الخامسة عشره خاصة بتعو يد المتدربين على أساليب الأعمال اللازمة و المتدية ،. و الجلسة الإرشادية السادسة عشرة خاصة بتعو يد المتدربين على بعض الأخلاق الحسنة

و يتم التدريب على كل الأساليب التي يتاجها المتدرب في كل مبدأ ء داخل الجلسة الإرشادية و يتم كذلك إعادة التطبيق من الباحث و بعض المتدربين حتى يأكد من و ضو حها لديهم و

رسو خ كيفية تطبيقها عندهم ، و من ثم يطلب من المتدربين تطبيقها خارجيا في الحياة العادية

الجلسات الإرشادية الخاصة بالجانب العملي من البرنامج الإرشادي "

لقد تم رسم خط عام للخطو ات التنفيذية التي تمر بها الجلسات الإرشادية في الجانب العليمي ، :

١- عنو ان الجلسة ، حيث تم تحديد عنو ان لكل جلسة إرشادية حسب المبدى المتبع فيها

٢- اهداف الجلسة : حيث تم تحديد أهداف عملية خاصة لك جلسة إرشادية

٣- المحتو ى و يشمل المقدمة حو ل المو ضو ع مع إعادة سريعة لاهم العناصر و الافكار النظرية المتعلقة بهذا المبدء مع التركز مع الأساليب التي ستطبق في هذه الجلسة

٤- التطبيق و يكو ن فيه التنفيذ العملي لأساليب الأدء كما يلي :

أ- من قبل الباحث شرحا و أداء

ب- ثم من قبل المتدربين تطبيقا و تكررا

ت- و يو زع فيه جداو ل الأدء و شرو طها و مو ضحة لها و بيان تعبتها

٥- الختام : و يتم فيما يلي :

أ - أعادة سريعة للخطو ات التطبيقية من قبل الباحث

ب - مناقشة عامة حو ل الخطو ات التدربية

ج - التأكيد علي كل منتدرب بتعبئة الجداو ل بكل صدق و دقة و اعطائه فرصة من الو قت مناسبة في الغالب إلى الجلسة القادمة

٦ - الو سائل المساعدة

حيث تم أستخدام عدد من الو سائل المساعدة مثل جهاز الفيديو اللصو ات الحية كذلك تم أسخدم جهاز التسجيل للاقط لتظخيم الصو ت و هذه الو سائل أتخدمت أحيانا

٦-و لقد تم تفيذ البرنامج الزمني للجلسات الإرشادية
الخاصة للجانب العملي بو اقع جلستين كل إسبو ع و
أستغرق ذلك ثلاثة أسابيع و نصف ، فجلستان كل إسبو
ع مع جلسة في بداية الإسبو ع الرابع فيكو ن المجمو ع
سبع جلسات في الجانب العملي بمو جب أن كل مبدءا
لك جلسة ، و مبادى البرنامج سبعة أما الجلسة الثامنة
في الجلسة الختامية حيث تم أستلام و جبات الجلسة التي
قبلها مع إجراء القياس البعدي الأو ل للدارسة و ختام
البرنامج ، و فيما ياتي عرض للأنشطة التدربية اليت
تمت في الجلسات الإرشادية الخاصة للمجمو عة
التدريبية .

الجلسة العاشرة
عو ان الجلسة " التدريب على بعض الافعال التعبدية

المجموعة التجريبية (١)	المجموعة التجريبية (٢)
التاريخ ١٤٢٢/١/٢٢هـ	١٤٢٢/١/٢١هـ
الحضو ر : إثنان و ثلاثو ن متدبا	و احد و ثلاثو ن متدربا

أهداف الجلسة
١) مساعدة المتدرب على ممارسة بعض الافعال التعبدية
٢) التطبيق العملي لبعض الافعال المتعدية
٣) التعامل مع الصلاة و الأذكار و الأدعية كأساليب يحاو
ل الشخص إكتسابها و تطبيقها و من خلالها يعرف مدى
و ضو ح معنى الحياة عنده القائم على العبو دية لله
تعالى
٤) مساعدة المتدرب على تطبيق بعض الاساليب النفسية
زيادة على الصلاة و الذكر و الدعاء كالتغذية الراجعة ،
و أسخدام القرآه و الو اجبات المنزلية
محتو ى الجلسة
كانت مقدمة هذه الجلسة كما يلي :

الحمدلله رب العالمين و الصلاة و السلام على أشرف الانبياء و المرسلين و بعد

فإن هذه الجلسة هي الجلسة العاشرة في البرنامج الإشادي و هي الأو لى في الجلسات العملية و ما مضى من جلسات فإنها كانت جلسات علمية ، الهدف منها إيجاد قدر علمي جيد حو ل بعض المبادى المهمة للشاب في القوى المكو نه للإنسان العملية و القلبية و العملية ، و تم ذلك بعرض المعلو مات من الايات و الأحاديث و أقو ال أهل العلم ، عن طيق الإلقاء و الناقشة ، لاكن في الجانب العملي من البرنامج ستتجه المحاضرات إلى التدريبات و التطبيقات العملية لتلك الماده اللتي عرفنها و تناقشنا حو لها و نعرف مدى تطبيقنا لها و إمكانية إكتسابها عن طريق بعض اساليب العلمية و القلبية و العملية التي تجعلنا أكثر سعادة و صحة و طمانينة ،
و سنبداء في هذه الجسة بالتدرب على الأفعال التدربية التعبدية " و التي تتظمن مبدأ ء التعبد لله تعالى بمفو مه الشامل و الذي سبق إن تناو لنا ظمن محاضرة : بيان معنى الحياة و الو ظيفة المناطة بالإنسان و الذي خلصنا فيها إلى أن الله خلق كل شئ لحكمة و غاية ، و من فقد هذه الغاية فقد فقد قيمته و من ذلك الإنسان فالغاية من خلقة القيام بعو دية لله تعالى فإذ عرف الغاية من خلقة عرف معنى و جو ده و من ثم أدى و ضيفته و هي الخلافة في الأرض عن لله تعالى ، و هذه العبو دية شاملة نشاط الإنسان كله ، و في هذه الجلسة سنذكر بعض صو ر النشاط و بعض الأفعال التعبدية و نحاو ل تطيقاها و ذلك كمظاهر للعبو دية و الإتصال بالله تعالى ، و التي بدو رها تحقق الصلة بالله تعالى و الطمئنية بالقلب و حفظ الشخص من الأفات و الشرو ر و من ذلك الصلو ات الخمس و أذكار الصباح و المساء و بعض الأذكار و الأدعية المطبقة

و المقيدة ، التطبيق

١ - تم توزيع جدول الأفعال التعبدية يتظمن شرحا لطريقة الأداء كالتالي :

جدول رقم (١)

أسلو ب	الصلو ات الخمس			أذكار الصباح و المساء				الأذكار و الأدعية المطلقة	
العمل اليو م	قو ي	و سط	ضعيف	قو ي	و سط	ضعيف			

جدول رقم (١)

بيان الأفعال التعبدية

* - طريقة بيان معلو مات الجدول و شو ط تعبئته ملحقة في ملحق (٢)

٢ - طبق الباحث قرآة الجدول كمثال أمام المتدربين

٣ - قراء أحد المتدربين الجدول قرآه جيده

٤ - تم سؤال أحد المتدربين كيفية تعبئة الجدول فأجاب إجابة تظهر الفهم الجيد للجدول

٥ - أكد الباحث على ضرو رية الو ضح و الشبابية بإن هذا سيفيد المتدرب كثيرا بينما المراو غة و عدم الصدق سيؤثر سلبا علية لاحقا ، أيضا تم التأكيد على الدقة و عد الإهمال لتعبئة الجدول و بين لهم إن كتابة الإسم ليست ضرو رية و لذا فلا داعي لإخفاء الحقية لإن المقصو د هو مساعدة المتدرب على تصحيح بعض السلو كو يات الخاطئة و بناء سلو كيات صحيحة و هذا بدو ره سيحقق المقدد من بناء البرنامج و تطبيقة و محاو لة الو صو ل إلى نتائج طيبة و هذا لن يتحقق إلا بالتعاو ن و الصدق و الدقة و الحرص

الختام

١) تم الإعادة بصو رة سريعة للخطو ات التدربية

٢) مدى التطبيق إسبو ع كامل تبدء بالسبت على أن يكو ن الإستلام في الجلسة بعد القادمة

الو سائل المساعدة

١ _ جهاز التسجيل الذي يصاحبه لاقط الصو ت و ذلك لنقل الصو ت و أعطء الجلسة تجديد مناسب

٢ - كتيب صغير يحتو ي على أذكرا و دعية من الكتاب و السنة بعنو ان حصنالمسلم

٣ - توزيع و رقة ملو نه مقو اه مختصرة مكتو ب عليها أذكرا الصباح و المساء

٤ - تم إحضار بعض المرطبات و إفطار خفيف في هذه الجلسة

الجلسة الحادية عشر
عنو ان الجلسة " التدريب على بعض المسؤليات في الجلسة و الأسرة و المدرسة
المجموعة التجريبية (١) المجموعة التجربة (٢)
التأريخ : ١٤٢٢/١/٢٤هـ ١٤٢٢/١/٢٣هـ
الحضو ر " أربعة و عشرو ن متدربا و احد و ثلاثو ن متدبا
أهداف الجلسة
١) مساعدة المتدرب على بعض المسؤليات في الجلسة و الأسرة و المدرسة
٢) التطلبق العمل لمفهو م تحمل التكيف "المسؤلية " .
٣) التعاو ن على مما رسة بعض المسؤليات كطريق للنظرة الإجابية للذات .
٤) الإهتمام لبعض الأساليب الإرشادية كإسلو ب الو اجبات المنزلية و إستخدام الأنشطة و بر الوالدين
٥) مساعدة المتدرب على فهم التعليمات المو ضحة للجداو ل و القدرة على تعبئتها

محتو ى الجلسة
كانت مقدمة هذه الجلسة كالتالي
بسم الله الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على اشرف المرسلين نبينا محمد و على آله و أصحابه أجمعين و بعد :
لقد مرعنا في الجلسة السابقة ذكر بعض الافعال التعبدية و كيفية تطبقها و لربما أن هذه الطريقة جديدة على الإنسان و لاكنها اسلو ب يمكن عن طريقة إكتساب هذه الأفعال التي تحقق لنا مفهو م و معنى للحياة التي نعيشها و مع المحاو لة المرة ثم الآخرى يكو ن الصعب سهل و المستحيل ممكن ، و دو رنا هنا هو التعاو ن فيما

بيننا لنصل إلى تغييرات قيمة في الأداء تتجة صو ب السلو ك الأحسن .
و كما قلنا في الجلسات السابقة إن نجاح مثل هذه الاسليب مرتبط بمدى جديتك و حرصك فإنت الذي تتابع نفسك و هذ يستو جب منك في الإجابة الشفافية و الو ضو ح و الصدق و الصرحة و في هذه الجلسة سنحاو ل تطبيق بعض صو ر المسؤلية في الجلسة و الأسرة و المدرسة و هذ تطبق لما مر معنا ف في الجانب العلمي الذي أكدنا فيه أن مما رسة بعض المسؤليات يبني الثقة بالنفس و يحسس الشاب بدو رة و قيمته في الحياة و للو صو ل لتحقيق هذه المعاني في النفو س أخترنا الأماكن التي يرتادها الشاب و ينشاء فيها و حددنا بعض المسؤليات للقيام بها كعملية تساعد الشاب على معرفة قدرته و حضو ر ه في هذه الأماكن التي يعيش في قلبها إلا أنه في الغالب بعيد عن التأثير فيها ، إن للمسؤلية صو ر كثيرة لاكن و قع الإختيرعلى بعض الجو انب التي من الممكن يمارس الشاب فيها مسؤليات معينة كالجلسة في البرنامج ، و مسؤليات الأسرة ، و مسؤليات المدرسة ، و نحن في هذه الجلسة سنحاو ل تطبيق ثلاث صو ر في المسؤلية في كل مجال سالفة الذكر و نتدرب على ذلك .
التطبيق :

١ـ توزيع جداو ل مسؤلية الخاص بالمجالات الثلاث المحددة و الجداو ل كالتالي

جدول رقم (٢)

مسؤوليات الجلسة

مستوى التنفيذ / المسؤو ليات	قو ي	و سط	ضعيف
التنظيم و التلخيص			
إلقاء سؤال أو فائدة			
مناقشة			

جدول رقم (٣)
مسؤوليات الأسرة

مستوى التنفيذ / المسؤو ليات	قو ي	و سط	ضعيف
مساعدة الأبو ين			
مساعدة الإخو ة و الأخو ات			
شراء بعض حاجات الأسر			

جدول رقم (٤)
مسؤوليات المدرسة

مستوى التنفيذ / المسؤو ليات	قو ي	و سط	ضعيف

مشاركة في كلمة الطابو ر أو الإذاعة			
مشاركة في إحدى جمعيات المدرسة			
مشاركة في سؤال أو جو اب في الفصل			

*طريقة بيان معلو مات الجدول و شرو ط تعبئته مو ضحة في الملحق (٢) (ب)

٢ ـ قرآة الجداو ل و تعليمتها من قبل الباحث و القيام بشرح بعض النقاط

٣ ـ تطبيق عملية تعبئة الجداو ل من قبل الباحث أمام المتدربين

٤ ـ الطلب من أحد المتدربين قرآة الجدول و سؤاله عن بعض العبارات ثم أكمل أحد المتدربين القرآه

٥ ـ طلب من أحد المتدربين تطبيق تعبئة الجدول كمثال حي أمام الطلاب

الختام :

١) إعادة للخطو ات التدريبية و كيفية تعبة الجدول

٢) تم الإتفا بين الباحث و المتدربين على إن يطبقو ا المسؤلية المحددة كما عرفو ها قدر إستطاعتهم في الحياة العادية

٣) سيكو ن إستلام الجداو ل في الجلسة القادمة

الو سائل المساعدة

١ـ جهاز التسجيل اللقط للصو ت

الجلسة الثانية عشر
عنو ان الجلسة التدريب على بعض الأسليب
في الإيمان بالقضاء و القدر
المجموعة التجريبية (١)
المجموعة التجريبية (٢)
التاريخ ١٤٢٢/١/٢٩هـ
١٤٢٢/١/٢٨هـ
الحضو ر : إثنان و ثلاثو ن متدربا
أربعة و عشرو ن متدربا
أهداف الجلسة
١) التطبيق العملي لبعض المفاهيم المتعلقة بالإيمان بالقضاء و القدر
٢) مساعدة المتدربين على ممارسة بعض اساليب الإيمان بالقضاء و القدر
٣) التعامل مع بعض أساليب الإيمان بالقضاء و القدر كمصدر حماية للشخص و في نفس الو قت كمصدر و تفعيل للعمل
٤) تدريب المدربين على البعض الأسالي المتعلقة بالإيمان بالقضاء و القدر من الصبر و الإسترجاع و التفاؤل و التو كل
٥) التركز على بعض الأساليب العلاجية الآتية : - إسلو ب الإيمان بالقضاء و القدر- إسلو ب التو كيد الجمعي و الو اجبات المنزلة
٦) مساعدة المتدرب على فهم التعليمات الو اردة في جداو ل الأداء التابعة لأساليب الإيمان بالقضاء و القدر
محتو ى الجلسة

"الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على رسو ل الله
و على آله و صحبه أجمعين و بعد
لقد مر من الجلسات العملية جلستان الأو ل حو ل التدربي
على بعض الأفعال التعبدية و الجلسة التي بعدها حو ل
التدريب على بعض المسؤليات و ذلك لإعطاء الشخص
الثقة بنفسة و معرفة أدو ار جديدة يمكنه القيام بها و في
هذه الجلسة سنتناو ل بعض الأسليب المتعلق بالإيمان
بالقضاء و القدرإذ من المعلو م إن الشخص و هو يسعى
في حياته يتعرض لكثير من المو اقف السارة و المفرحة ،
و في المقابل يتعرض لكثير من المو اقف المحزنة المبكية
و التي تأخذ صو رتين ، اما و قو ع مكو ه من سماع خبر
سيء او و قع حاد ث سيارة أو فو ات محبو ب كفرصة
عمل أو درجات أو جو ئز قيمة أو نحو ها و لأجل أن
يثبت الشخث أمام هذه المو فق فلا ينهار و لأجل أن ينطلق
الشخص فلا ينغلق ينبغي علية أن يمارس أساليب الإيمان
بالقضاء و القدر و هن الصبر و معناه التحمل و عدم
الإنهيار ، و الإسترجاع و هو قو ل ان لله و إليه راجعو ن
و التفائل "و منعناه الشعو ر بإمكانية التغير ، التو كل معناه
الإستمرا ر بالعمل مع الإعتماد على الله إذ ذلك تطبيق
عملي للتفريض العملي بين قضاء لله القدري و الشرعي ،
فنتقى بالأغضية الشرعية من الإنهيار او الفشل أمام
الأقضية القدرية ، و سنحاو ل في هذه الجلسة أن نتدرب
على بعض الاساليب المتعلقة في القضاء و القدر و نحاو ل
تطبيقها في حياتنا الإجتماعية العملية .
التطبق
١- تم تعريض المتدربين لسماع خبر محزن حو ل عدم
إمكانية المدرسة إعطائهم فرصة لإعادة بعض
الإختبارت " كذلك تم الكلام بغلضة نو عا ما مع أحد
المتدربين بسبب كثرة حركته ، و في كلتا الحالتين

رصدت إستجابتهم فكانت هذه الأمر مدخلا لتفهيم المتدربين أساليب الإيمان بالقضاء و القدر

٢- تم سؤال المتدربين حو ل الأسلو ب الأفضل عند سماع الخبر ، كذلك الأسلبو المناسب عدم كله الباحث ؟
فكانت الإجابة باصبر و التحمل ، تم توزيع جدول الأداء المتعلق بأسليب الإيمان بالقضاء و القدر و الذي يحتو ي على ججدول و تعليمات حو ل أسايب الإيمنا بالقاضاء و القدر ، و الجدول كالتالي

جدول رقم (٥)
اساليب الإيمان بالقضاء و القدر

نو ع الاستجابة / المصائب	الصبر			الاسترجاع			التفاؤل			التو كل		
	التحمل و عدم الانهيار			قو ل "إنا لله و إنا إليه راجعو ن			الشعو ر بإمكانية التغيير			الاستمرار بالعمل مع الاعتماد على الله		
سماع خبر محزن و قو ع حادث سيارة												
فو ات أمر محبو ب												

*ـطريقة بيان معو مات الجدول و شرو ط تعبئته
٤ - قرآة الجدول و تعليماته و شرح بعض النقاط
أ ـ أسلو ب الصبر و الذي يعني التحمل و عدم الإنهيار و ذلك
يتظمن عدم إضهار أو رفع الصو ت بالتحسر أو شق الملابس أو
كسر الزجاج ....
ب – إسلو ب الإسترجاع و ذلك ان يقو ل الشخص : إن لله إن إلية
رجعو ن و عناه أن الإنسان و ما يملك و اما عنده ملك لله ، و إنه
راجع هو و ما يملك لله
ج ـ و ذلك إن يستشعر الشخص إمكانية التغيير و إنه ربما كان
المستقبل أكثر إذ حرص على التعامل السليم مع ضرو فه و إن
القدر المر الو اقع لا يعني النظرة السو داو ية للذات بل كان
لتصحيح نظرة أو تحسين سلو ك
د – إسلو ب التو كل و ذلك أن يستمر الشخص في نشاطة و سلو كه
و لا تعقده المصائب ، و إنما يعمل و يكدح و يستعين بالله متو كل
علية
٥ - بعد ذلك تم قرآة الجدول و تعليماته و تطبيقه أمامهم
٦ - قرء أحد المتدربين الجدول و كمل متدرب أخر و كهذا
٧ - شرح بعض المتدربين طرقة التطبق
٨ - تم سو ال حالة المتدبين مربه فذكر حادث سيارة ما ذعملت
حينذ؟ بإني غضبت ، و تلفظت بكلام سيء هل عمل بإسليب القضاء
و القدر ؟ فأجاب بصرحة أ، نه لايطبقة تطبيق و اضحا أثناء الحدث
، لكن العمل الصحيح حينذ يكو ن بالتحمل و مسك اللسان أثناء و قو
ع الحدث ثم يقو ل إن لله إن لله راجعو ن ثم يستشعر النظرة
الإجابة أثناء الحدث بإن المصيبة كانت اخف بكثير من غيرها ممن
ذهب سيارته كلها او اصابه مرض عضال في جسمة ، ثم بعد ذلك
يذب و يجئ و لا يحزن على ما أصابه متو كل على الله سبحانه.

الختام :
١) إعادة سريعة للخطو ات التدربية
٢) التأكيد على المتدربين بالإهتام بتعبئة الجداو ل السلوكيات الو اقعة و الدقة في التعبير و السلو ك
٣) تم إعطاء المتدربين مهلة للتطبيق في الإستجابة للجلسة القادمية

الجلسة الثالثة عشر
عنو ان الجلسة " التدريب على المو اجة و عدم الخو ف إلا من الله تعالى ".
لمجمو عة التجريبية (١)
المجموعة التجريبية (٢)
التاريخ ١٤٢٢/٢/١هـ
١٤٢٢/١/٣٠هـ
الحضو ر : أربعة و عشرو ن متدربا
سبعة و عشرو ن متدربا
أهداف الجلسة :
١) تعو يد المتدربين على عدم الخو ف من الأشياء و المخلو قات و ربط الخو ف بالله تعالى
٢) التعاو ن مع التحدث مع الآخرين عملية تطبيقية لإزاحة الخو ف و كاعمل يساعد الفرد على المشاركة
٣) تدريب الأفراد على الإسترخاء و التأمل و ذل كطريق لتحصيل الأمن عن طريق الو صو ل إلى افكار معنية حو ل عظيم و عجيم خلق الله و من ثم الخو ف منه و حده

و الرجاء به و حده و إزاحة أي خو ف من
ما سو اه
٤) محاو لة تعو يد المتدربين على المو اجة و
التحدث و إزاحة الخو ف عن طريق الإلقاء
حو ل معاني عظمة الخالق و بديع صنعة
محتو ى الجلسة :
جائت المقدمة كالتالي
الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على رسو ل الله
و على آله و صحبه أجمعين و بعد
إن هذه الجلسة ستتاو ل كيفية إزالةالخو ف من المخلو قين من القلب
، و ربطة بالله تعالى كذلك قطع الرجاء الدائم و بطه بالله تعالى ، و
كأسلو ب للو صو ل إلى هذا الامر سنطرح معلو مات عن خلق
الإنسان و بديع صنع لله له كالقلب الذي يمثل مصنع كبير لا تماثله
مصانع العالم ، و كالسمع و البصر ، و غيرها و كذلك لو نظرنا
إلى السماء و كيف رفعها بغير عمد نراها و كيف بسط الأرض و
أرساها بالجبال و أيضاء لو نظرنا إلى انو ع الثمار و الأشجار
مختلفة الألو ان و الطعم و هي تسقى بماء و احد ، إن ذلك يربط
قبل الشخص بخالق هذه الأشياء فلا يخاف إلا منه و لا يرجى إلا
إياه و إن أعطاء النفس او قات للتأمل في ذلك تجلعه مليئ بالإيمان
و الصلة بالله تعالى ، و تعطيه رحابه في الفكر و قدرة على التعبير
و جرءة في المو اجة و التحدث أمام الآخرين و سنحاو ل تطبيق
هذه ا لأمو ر في هذه الجلسة ، مع العلم إن تطبيقنا محدو د بعدد
قليل و زمان محدو د و تامل يسير و المطلو ب منها أن نمارس ذلك
في حياتنا العامة "التعملية ' الإجتماعية ، لما سنتفيذه في حياتنا
المستقبلية و يرجع بالخير على شخصياتنا و سلو كياتنا
التطبيق
تم توزيع و رقة صغيرة تحتو ي على معلو مات عن القلب لدى
الإنسان و كيف أنه يمثل مصنع عجيب داخل الإنسان . (مصو ر
من كتاب الطب محراب الإيمان ، خالص جلبي .١٤٠٢هـ) .

- تكلم الباحث عن المعلو مات التي في الو رقة و عن معلو مات أخرى عن الإنسان و الكو ن و الثمار و غيرها زيادة في كيفة عجيب خلق الله تعالى
- طلب من المتدربين بعد ذلك أن يتأملو ا بصمت في الو رقة صو رة و كتابه و في الكلام الذي سمعو ه لمدة ست دقائق
- طلب كل متدرب أن يكتب خو اطره و أفكاره خلف تلك الو رقة بحيث لا يقل عن سطر و يزيد عن ثلاثة اسطر
- قام كل متدرب بإلغلقاء امام زملائة و لم يعتذر أحد فبعضهم كتب سطر و هو الأغلب و البقية كتبو ا اكثر من ذلك أيضا بعض المتدربين أللقى بدو ن رو قة و هذا يعتبر جيدا و هم قلة كان اغلب كتابت المتدربين تدو ر حو ل عظمة قدرة الله و قو ته و إن ذلك يظهر في أجزء خلق الإنسان و كتطبيق قو له تعالى (و في أنفسكم أفلا تبصرو ن) (الذاريات ٢١)
- و يظهر ايضا ف خلق السمو ات و الأرض و غيرها و أنه سبحانه هو الذي يخاف منه و لا يرجى سو ه و إن علينا دئما التكفكر في ذلك
- تم توزيع جدول تقيم علاج مشكلة الخو ف من المو اجة أو التحد ث مع الناس ، و الجدول كالتالي : -
- جدول رقم (٦)

مستوى التنفيذ / أساليب الأداء	قو ي	و سط	ضعيف
طرح الأسئلة			
إلقاء كلمة			

دعو ة أفراد الأسرة			
دعو ة زملاء المدرسة			

نموذج لجدول علاج مشكلة الخو ف من المواجهة أو التحدث مع الناس

* - تلك العلامة ، طريقة بيان معلو مات الجدول و شرو ط تعبئته مو ضح في الملحق ٢ (د)
- تم قرآة الجدول و تعليماته و شرح طريقة تعبئته ،
- قراء بعض المتدربين الجدول و تم الإجابة على بعض أسئلتهم حو ل معلو مات الجدول

الو سائل المساعدة :

- تم إستخدام الجهاز للاقط المتصل بالصو ت
- تم توزيع و رقة فيها صو رة القلب و معلو مات عنه و عمله

الحلسة الرابعة عشرة

عنو ان الجلسة "تعو يد المتدربين على و سائل الدفع و الرفع ، و التركيز أكثر على و سائل الرفع ، .

لمجمو عة التجريبية (١)

المجموعة التجريبية (٢)

التاريخ ١٤٢٢/٢/٤هـ ١٤٢٢/٢/٥هـ

الحضو ر : و احد و ثلاثو ن متدربا ثلاثو ن متدربا

أهداف الجلسة :

١) التطبيق العملي لمفاهيم الدفع و الرفع مع التركيز أكثر على مفاهيم الرفع

٢) مساعدة المتدرب على ممارسة فعل الطاعات كدافع للجنة و إجتناب المعصية كدافع عن النار

٣) التعامل مع أساليب الرفع كو سائل رفع الحرج و الضيق و لفتح أبو اب التفاعل حتى يتفاعل اكثر

٤) محاو لة زيادة فعالية المتدربين من خلال تحديد بعض السلو كات الخاطئة لأجل أختيار بعضها للتصحيص و الرفع :

محتو ى الجلسة

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على رسو ل الله و على آله و صحبه أجمعين و بعد

فسنناقش في هذه الجلسة كيفية تطبيق و سائل الدفع و الرفع في حياتنا ، و قد مر معنا إيضاح هذين الأمرين في الجلسة العملية ، و قلنا بإن و سائل الدفع هي الطاعات التي يعملها الإنسان حتى يدخل الجنة فهو ينذفع إليها أما المعاصي فإنه يجتنها لأنها طريق إلى النار ، و لذا فو ه يندفع عنها ، و لتحقيق ذلك لابد دئما من تحقيق و تأكيد الإيمان بالجنة و النار و تحريك عاطفتي الخو ف بالله تعالى ، و قد مر تطبيقات لو سائل الدفع في الجلسات الماضية كالافعال التعبدية ، و المسؤليات و أساليب الإيمان بالقضاء و القدر .. الخ و ستم التركزفي هذه الجلسة على أساليب الرفع و التي هي طرق لرفع الحرج و الضيق و القلق عن الصدر حينما يقصر الشخص فيي و سائل الدفع و من ثم يزو ل همة و غمة و يقترب أكثر إلى الراحة النفسية و الطمأنينة القلبية عن طريق و سائل الرفع و هي ثلاثة " التو بة ، و التي تعني ترك الذنب أو الخطاء ، و الإستغفار ، و يعني قو ل أستغفر الله و معناه الطلب من الله أن يقيك شر الذنب الماضي ، و الكفارات ، و هي فعل طاعة تالية للخطاء ،و الكفارات متعددة منها الو ضو ء و سنته ، و إستباغ الو ضو ء على المكاره ، و إنضار الصلاة بعد الصلاة ، كثرة الخطاه إلى المساجد ، و قو ل سبحان الله و بحمده مأئة مرة ، صيام التطو ع ، فضلا عن صيام الفرد ، الصلو ات الخمس ، صلاة الجمعة ، مصافحة المؤمنين أثناء السلام .. الخ .

و سنحاو ل في هذه الجلسة طرح بعض أنو اع التقصير و الأخطاءة و كيفية تصحيحها بو سائل الرفع و ذلك عن طريق جداو ل التقيم الذي سنقرآه و نناقش كيفية تعبئته ز

التطبيق :

١)طلب الباحث من المتدربين أن يكو نو ا اربع مجمو عات لأجل ان ترشح كل مجمو عة عدد من السلوكيات الخاطئة لأجل التصحيح .

٢)اتفق الأغلب على بعض السلوكيات الخاطئة كالتهاو ن بالصلاة و الغيبة و النميمة و مجمو عة أخرى يمكن أن تدخل ضمن " الغفلة عن ذكر الله "

٣)تم توزيع جدول الأداء الذي ذكر فيه أنو اع التقصير و كيفية التخلص منها بو سائل الرفع و الجدول كالتالي

جدول رقم (٧)

"الاعمال الرافعة"

و ضع المتدرب / نو ع التقصير	التو بة			الاستغفار قو ل "أستغفر الله "			الكفارات		
	ترك الذنب أو الخطأ			الطلب من الله أن يقيك شر الذنب الماضي			فعل طاعة تالية للخطا		
	قو ي			و سط			ضعيف		
ترك صلاة الفجر									
الغيبة									
النميمة									
السب و الشتم									
الغفلة عن ذكر الله									

*طريقة بيان معلو مات الجدول و شرو ط تعبئته مو ضح في ملحق (٢) الملحق هـ)

٤) شرح الباحث المقصو د بهذه السلو يات الخاطئة و كذلك طريقة تعبئة الجدول

٥) أتف المتدربو ن مع الباحث بإن أنو اع التقصير المختارة في الجدول و اقيعية مشاهدة و هي : ترك صلاة الفجر ، الغيبة ، النميمة ، السب و الشتم ، الغفلة عن ذكر الله ،

٦) قرى أحد المدربين الجدول و شرح طريقة تعبئته ، و كذلك قرآه متدرب اخر

٧) تم توزيع شرطي كاست الأو ل حو ل أحد أساليب الرفع و هو التو بة ،و الأخر عن القلق أسبابه و علاجة و يكو ن سماع الشرطين و اجبا على المتدربين يدخل ضمن التو به من الغفلة عن ذكر الله

٨) أجاب الباحث عن بض أسئلة المتدربين حو ل الجدول و تعبئته

الختام "

١-تم مراجعة الجدول و طريقة تعئته ليتم معرفة فهمهم الجيد للجدول و بنو ده

٢-تم إستلام جداو ل التقييم للجلسة الماضيبة و هي علاج مشكلة الخو ف من التحدث ،

الو سائل المساعدة

١) تم إستخدام جهاز التسجيل للاقط للصو ت

٢) توزيع أشرطة كاست .

الجلسة الخامسة عشر
عنو ان الجلسة " تعو يد المتدربين على بعض اساليب الأعامل اللازمة و المتعدية "
المجموعة التجريبية (١) المجموعة التجربة (٢)
التأريخ : ١٤٢٢/٢/٦هـ ١٤٢٢/٢/٧هـ
الحضو ر " و احد و ثلاثو ن متدربا و احد و ثلاثو ن متدبا
أهداف الجلسة
١) التطبيق العملي لبعض مفاهيم العمل للازم و المتعدي
٢) مساعدة المتدربين على تحقيق حد أدنى من الأعمل اللازمة و المعدية
٣) محاو لة تفعيل المتدرب مع التفاعل مع الآخرين حتى و لو قصر في بعض الأعمال المتعدية
٤) تركيز في هذه الجلسة على بعض الفنيات الإرشادية فأسلو القرآه ، و الو ضو اء و سننته ، و الصدق ، صلة الرحم ، بر الوالدين ، التطمين التدريجي ، التو حيد الجمعي ،
محتو ى الجلسة
جائت المقدمة كالتالي

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على رسو ل الله و على آله و صحبه أجمعين و بعد
سنتناو ل في هذه الجلسة العمل اللازم و العمل المتعدي ، و مفهو م العمل اللازم و هو العمل الذي تتصل نفعه على الشخص نفسه . أما العمل المتعدي فيتعدى نفعه من الشخص الأخرين ، و المطلو ب من المسلمين عامة و نحن في البرنامج خاصة محاو لة تحقيق أكبر قدر من الأعمال للازمة النافعة و الأعمال المتعدية النافعة إن لم نستطيع تحيقيق القدر الأكبر فعالى الأقل لا تنقص عن الحد المطلو ب ، و هو ما سنذكه الأن إن شاء الله

و قد يدو ر في ذهن الو احد منا أنه إذ كان مقصر من الأو لى أن لايحرص على الأعمال المتعدية لها للأخرين و مثال ذلك من يمارس عادة التدخين أحيانا أو يتابع الأفلام المحرمة أو يتهاو ن بالصلاة ثم يترك صلة الرحم أو الإحسان للناس ، أو لا يقرى القرآن و لا يتعلمه كل ذلك بحجة أنه مقصر و هذا فهم خطئ ، فمن منا لا يخطى . من الذي ما ساء قط و من له الحسناء فقط"

و إنما ينبغي علينا جيمعا أن نطو ر و نحاو ل تقليل أخطائنا شيأ فشيا و لا يلزم من اتركب خطاء ما أن أضيف إليه خطاء اخر ، بل يحاو ل الشخص منا مزاو لة بعض الأعمال اللازمة و الاعمال المتدية مع الأخرين لأن الأخيرة تنمي الإحساس بالإخيرة و تقربك من الأخرين خاصة النافعين المتجين و من ثم يحث ذلك على تحسين الاعمال و سنحاو ل أن نطبق في هذه الجلسة عملين لازمين هو الو ضو ء و سنته ، و تلاو ة القرآن ، و عمليين متعديين الصدقة أو الهدية، و صلة الرحم أو برالوالدين ،و عرض جداو ل التقيم الخاص بهن و طريقة تعبتهن و قبل ذل سنشاهد شريط مصو ر لمحاضرة بعنو ان حاو ل و أنت الحكم تدو ر حو ل كيفية الخطاء و إجتنابه ، و معرفة الصو اب و عمله ، و الحث على الو سط المفيد و الإنتاج و العمل و إن ذلك مرو بط بالتجريب و لو مره ، فلا تحكم قبل التجريب و لذا حاو ل و انت الحكم ،

التطبيق

1) مشاهدة الشريط المصو ر لمدة ٤٥دقيقة و قد ظهرت المتابعة من لدن المتدبين للمحاضرة و تفاعلهم معة و كذلك ظهرت المتابعة من خلال كتابة المتدربيت لبعض افكار المحاضرة و تسجيلها لديهم .
2) بعد ذلك تم توزيع شريط الشباب الم و أمل و الذي يدو ر حو ل مناقشة أخطاء الشباب ما المطلو ب منهم ، مركز على قضية الهدف لديهم و لما ذ هجرو ا العمل و اما المأمو ل منهم ، و حث الطلاب على الإستمارة

٣) سؤال الطلاب هل أستمعو ا للشريطين ؟ فأجبو النصف بالإيجاب و و هذ جيد و قدحث البقية على أهمية أستماع الأنشطة و أثرها عليهم في البرنامج

٤) تم توزيع كتاب الو سائل المفيدة للحياة السعيده و يدو ر حو ل أسباب تزيل الهم و القلق عن الإنسان ، و قد ركز كثير على أهمية الجد و العمل اللازم و المتعدي و ضرو رة هجر و ترك الخمو ل و الكسل و انه من اعظم انو اع الضياع و الأمراض

٥) توزيع جداو ل العمل اللازم و المتعدي على المتدربين و شرح تعبئتها و المطلو ب منهم تطبيق عملي لازمين . هما الو ضو ء و سنته ، و قرآة القرآن و عملين متعديين فنختار من الصدقة و الهدية أحدهما و من صلة الرحم و بر الوالدين أحدهما و من طبقها كلها فهذا رائع و الجدو ال كالتالي

جدول رقم (٨)

العمل اللازم و المتعدي

مستوى التنفيذ / أساليب الأداء	قو ي	و سط	ضعيف
الو ضو ءو سنته			
تلاو ة القران			
الصدقة أو الهدية			
صلة الرحم أو برالوالدين			

جدول رقم (٩)

جدول بر الوالدين

أساليب الأداء / اليو م	تقبيل الرأس			خفض الصو ت			قضاء الحو ائج		
	قو ي	و سط	ضعيف	قو ي	و سط	ضعيف	قو ي	و سط	ضعيف
السبت									
الأحد									
الإثنين									
الثلاثاء									
الأربعاء									

جدول رقم (١٠)

جدول صلة الرحم

مستوى تنفيذ الأداء / أساليب الأداء	قو ي	و سط	ضعيف
الزيارة			
سؤال بالهاتف			
الدعاء لهم			

*طريقة بيان معلو ما الجداو ل و شرو ط تعبئتها مو ضحات في اللحق (٢) و ( )

٦) طلب من بغضهم قرآتها و سؤالم حو ل طريقة تعبئتها

٧) تم تطبيق مو قفين حو ل عملين نافعين كلاهما " متعدي و ذلك كمناذج ينبغي أن تحتذى "

الأو ل : الهدية و ذلك طلب بإن طلب الباحث أحد المتدربين و طبق معه عمل الهدية ، كما يلي

الباحث " السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

- المتدرب : و عليكم السلام و رحمة لله و بركاته
- الباحث : لقد أشتقت لك كثير فمنذو خسمة ايام لم ارك
- المتدرب : و أنا كذلك و قد هاتفتك فلم أجدك ، لاكن أعتذر عن عم المجيئ لأني مشغو ل بمرض الو الض
- الباحث : لا حو ل و لا قوة إلا بالله قبل أن أنسى في نهاية الأسبو ع سأذهب إلى إستراحة عمي فهل تريد أن تصحبني إليها .
- المتدرب : لابأس سأفكر و ارد عليك

- الباحث : لقد مررت بالأمس على المكتبة، فأشتريت بعض الكتب و و جت كتاب جميل يتكلم حو ل الو سائل المفيدة للحياة السعيدة ، و قد اشتريت نسخة أخرى زيادة هديه لك .
- المتدرب : شكرا "شكرا ، أنا لآ أستحق كل هذا
- البحث : بل تستحق أكثر لاكن أرجو أن تقراه و تعطيني نظرتك فيه .
- المتدرب : إن شاء الله

المو قف الثاني

صلة الرحم و حث الطلاب على الزيارة فإن لم يستطع فابالهاتف و أقل شيئ الدعاء و هذا النموذج بالهاتف

الباحث العم ، و أحد المتدربين أبن الأخ

رن الهاتف .

العم يرد : نهم

إبن الأخ : السلام عليكم و رحمة الله و بركاته

العم : و عليكم السلام و رحمة الله و بركاته

إبن الأخ : مساك الله بالخير ياعم ، أنا أبن اخيك محمد

العم : مساك الله بالنو ر السرو ر أهلا أهلا محمد

إبن الأخ : كيف حالتك و صحتك و الأو لاد .

العم : كلنا بخير و عالفية و لا ينقنا إلا رؤيتك ، لماذ لم تأتينا مع الو الد نهاية الأسبو ع الماضي ،

أبن الأخ : لقد كنت مشغو ل بالإمتحانات و هاأنا أكلمك و إن شاء الله سأزو ركم قريبا .

العم : أصلحك الله يامحمد و على كل حال أشكرك على هذا الإتصال

إبن الأخ : أتريد جاجة أو خدمة ياعم ؟

العم : و أجو ا أن تنقل سلامي للو الد و الأهل

إبن الأخ : إن شاء الله ، مع السلامة

٧) إستلام جداو ل الجلسة الماضية .

الو سائل المساعدة :

١- جهاز العرض الفيديو ا (حاو ل و أنت الحكم)

٢- شريط كاست (لشباب أمل و أمل)
٣- كتيب (الو سائل المفيدة للحياة السعيدة)
الختام
١) حث المتدربو ن على أهمية إستماع الشريط و قرآة الكتيب و على أهمية تعبئة الجدول تعبئة صادقة و أن يحرص على تطبيق ما فهمه و تعلمة في هذه الجلسة
٢) تم إعطاء مهلة للتطبيق إلى مو عد الجلسة القادمة

الجالسة السادسة عشر
عنو ان الجلسة " تعو يد المتدربين على بعض الأخلاق الحسنة كمهارات في التعامل"

لمجمو عة التجريبية (١)
المجموعة التجريبية (٢)
التاريخ ١٤٢٢/٢/١٢هـ
١٤٢٢/٢/١٣هـ
الحضو ر : ثلاثو ن متدربا ثلاثة و ثلاثو ن متدربا
أهداف الجلسة :
١) مقدمة يتم فيها إعادة و ربط الممارسة الحالية للأخلاق الحسنة مع ما مر من ممارسة الأخلاق الحسنة من قبل النبي صلى الله و علية و سلم و كذلك كنماذج تحتذى .
٢) لمساعدة المتدربين على ممارسة الأخلاق الحسنة كمهارت في التعامل
٣) التطبيق العملي لبعض مفاهيم الأخلاق الحسنة
٤) إختيار ممارسة نو عين من الأخلاق و التي لها حضو ر قو ي في حياة الشخص اليو مية و لها تأثير على سلو كه و نفسيته و هما أخلقيات اللقاء و أخلقيات الغضب و ستم تعو يد المتدربين عليها اثناء الجسة و خارجها

٥) التركز في هذه الجلسة على بعض الفنيات الإرشادية كأسلو ب النمذجه و التطمين المنظم و الحلم و أخلقيات للقاء

محتو يات الجلسة

جائت المقدمة كالتالي

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على رسو ل الله و على آله و صحبه أجمعين و بعد

لقد تناو لنا في الجلسة الماضية الأعمال الازمة و التمتعدية و عرفناهما و كيفية تطبيق بعض سلو كياتهما ، و سنتناو ل في هذه الجلسة عمل من الأعمال المتعدية بتركزي أكثر ألا و هو حسن الخلق ، و قد افردناه بجلسة مستقلة نظرا لأهميته للشخص ، و لتأثيره القو ي على سلو ك نفسية الشخص ، فهو من أعظم اسباب الرحة النفسية كما ان سو ء الخلق من اعظم أسباب الضيق النفسي ، و قد مر معنا حديث (ما من شئ أثل في الميزان من خلق حسن) (رو اه الترميذي .١٩٨٢٢، ج٤ ، ص ٣٦٢) و قال حسن صحيح ، و ما هذا الأجر العظيم لحسن الخلق إلا لماله أثر على نفس الفرد و صحته و المجمع و تماسكة .

و قد طبق النبي صلى الله علية و سلم هذا الأمر كما في قصة الإعرابي حينما جذب بردة الني صلى الله علية و سلم فأثر ذلك في عنق النبي صلى الله و عليه و سلم فألتفت إليه و هو يبتسم و كأن راو ي الحديث كان ينتظر أن يعاقبه النبي صلى الله علية و سلم و إذ عاش صلى الله علية و سلم يطبقو ن هذه الأمو ر فاشو اء سعداء مطمئنين

- و لأجل أن نعيش سعداء فمن الأو لى بناء أن نعلم هذه الأخلاق و نمارسها ، إذ جانب من أو جه السعادة و الطمئنينة لا تنال إلا بالأخلاق الحسنة و التي هي مهارات مهمة في التعاو ن مع الأخرين و التي لها أثر في بناء العلاقات الحسنة و دو امها .

و سنحاو ل في هذه الجلسة التركزي أكثر على مو قفين يتكرران
كثيرا في حياتنا اليو مية لنعلم الأخلاق الحسنة المطلو به فيها و
كيفية ممارستها . و هما أخلاقيات اللقاء و أخلاقيات الغظب

التطبيقات :

توزيع جدول تقييم بعض الأخلاق الحسنة و الجداو ل كالتالي

جدول رقم (١١)

أخلقيات اللقاء

مستوى التنفيذ / أساليب الأداء	قو ي	و سط	ضعيف
تحية السلام			
البشاشة			
الكلام الحسن			
الإنصات الطيب			

جدول رقم (١٢)

"أخلاقيات الغضب "

مستوى التنفيذ / أساليب الأداء	قو ي	و سط	ضعيف
الإستعذة بالله من الشيطان الرجيم			
الو ضو ء			
تغيير نو ع الجلسة			
الحلم "كظم الغيظ			
الإحسان للمخطئ بدعاء أو ثناء			

- ـ طرقة بيان معلو مات الجدولين و شرو ط تعبئتها مو ضحة في الملحق رقم (٢) (زين)

١ـ قرة الجدولين و شرح كيفية تعبئتهما .

٢ - قراة أحد المتدربين الجدول و إكمالة من قبل أخر و هكذا

٤ـ تطبيق مو فق اللقاء و الغضب من قبل المتدربين و ذلك كما يلي في اللقاء و ذلك أن يلتقي إثنان و قد عمل مايل

١ ـ السلام

٢ ـ ثم الإنتقال للسؤال عن الحال ، و غيره من الكلام الحسن ،و قد و ضح " أ ـ غياب الإبتسامة و البشاشة ب ـ الإنصاف الطيب

، حيث أن كل منهما يسال الآخر يسأل ، و الأو لى حينما يسأل أحدهما يسكت الآخر حتى إنتهاء الكلام ثم الإجابه
و لقد تمت المتابعة التصحيح من قبل الباحث و المتدرين بشكل جيد ثم تم التطبيق الجيد من قبل متدربين أخرين ، الغضب ، و ذلك بإن يخطى و احد على اخر بضربه بكتفه و هما يمشيان ، و كانردة الفعل قو ية بإن رمى المخطى عليه بأنه أعمى ، و أنه أحمق و هذا المقف يحتاج إلى ما يل ي :

١)الإستعاذه بالله من الشيطان الرجيم
٢)الو ضو ء إن امكن
٣)الحلم و كظم الغيض و عدم أصدار أي فعل أو قو ل سيئ يندم علية
٤)الداعاء أو رد السئة بالحسنة بقو له هداك الله أو أصلحك لله و هكذا

و قد تمت المتابعة التصحيح أيضا من قبل الباحث و مشاركة المتدربين ، و تم التطبيق من قبل المتدربين الآخرين

٥)توزيع شريط " طرقنا إلى القلو ب و هو تأكيد أن حين الخلق من أهم أسباب جلب المحبة و أقصر الطرق في محبة الناس و الحيا ة السعيدة
٦)توزيع أو راق مصو رة من كتاب دع القلق و إبداء الحياة تدو ر حو ل إمكانية تفسير السلو ك و محاربة التشاؤم عن طرق برامج يو مية و هذا لأجل إبعاد الظن الذي يدو ر في خلد المدربين بأنه لا يمكن تغير بعض أخلاقهم و سلو كياتهم

الو سائل المساعدة

١-جهاز الصو ت للاقط
٢-شريط كاست
٣-أو راق مصو رة من كتاب دع القلق و إبداء الحياة

الختام

١)إستلام او راق الجلسة الماضية
٢)التأكيد على المتدرين تعبئة الجدولين بدقة و مو ضو عية

+

الجلسة السابعة عشرة الجلسة الختامية
لمجمو عة التجريبية (١)
المجموعة التجريبية (٢)
التاريخ ١٤٢٢/٢/١٤هـ
١٤٢٢/١/١٥هـ
الحضو ر : ثلاثو ن متدربا ثلاثو ن متدربا
أهداف الجلسة :
١)إستلام جدو ال الجسلية الماضية و المتعلقة بمهارة حسن الخلق
٢)إجراءالقيا س البعدي لاو ل للمتدربين بين أفرد المجموعة التجرية .
٣)الو قو ف على أرى المتدربين حو ل البرنامج الإرشادي كأحد أبعاد تقو يم البرنامج الإرشادي
٤)أختتم البرنامج الإرشادي بتقديم الشكر و التقدير و تقديم الجو ئز التشجيعية
محتو ى الجلسة
و لقد تم من محاو لةتحقيق أهدف هذه الجلسة من خلال مايلي : -
١-جعلت هذه الجلسة مكملة من الجانب العملي من البرنامج الإرشادي ككل ، حيث أحضر المتدربو ن فيها الجداو ل الخاصة بمهارة حسن الخلق
٢-و تعتبر هذه الجلسة هي الأخيرفي جلسات البرنامج الإرشادي ككل ، حيث تم فيها قياس البعدي الأو ل ، و ذلك بتطبيق مقياس القلق ، أداة الدراسة على المتدربين أفراد المجموعة التجريبية
٣-كذلك تم الو قو ف على أرى المتدربين حو ل البرنامج الإرشادي و دو رة في خفظ القلق و ذلك من خلال الإستجابه على إستمارة تقييم البرنامج ، و الهدف منها تحديد صيغة مناسبة في تقو يم البرنامج الإرشادي ، و

إعتبارها أحد المحكات التي قد تفيد في العملية التقو
يمية المتصلة بالبنامج الإرشادي .
و لقد تم تطبيق هذه على المتدربين بعد إن أنتهو من
الإستجابة على مقياس القلق ، و ذلك لظمان عدم تأثر
إستجابهم على المقياس بإستجابتهم على الإستمارة فيها و
لو تم تطبقيها قبل إجرءا المقياس .
في هذه الجلسة تم توزيع جو ئز تشجيعية على المتدربين و
تقيم الشكر و التقدير لهم على تعاو نهم و حثهم على تذكر
أفكار البرنامج ، و محاو لة ممارسة الأعمال الحسنة التي
مارسو ها و الطرق التدربية المساعدة لهم و عدم التردد في
إستشارة الباحث في أي شيء يعني لهم
ملحو ضات حو الجلسات العملية في البرنامج الإشادي
١) ظهر التفاعل احسن في الجلسات العمليه أكثر منه
في الجلسات العليمية و ذالك ظاهر في إندماج المتدربين
مع بعضهم البعض و خاصة بعد الإستمرار في البرنامج إ
اضافة
إلى أثر عامل الرحلة إلى مكة و حدة كما في الملحق رقم (
٢) (ح) (٢،ط) بإعطاء تقارب أكثر و تفاعل
قو ي بين الباحث و الطلاب و بين الطلاب فيما بينهم
٢) و جو د قدر كبير من التأثر بأفكار البرنامج و هذا
برز في تزايد المتدربين الذي يستشرو ن الباحث أثناء
الجلسات العملية في بعض مشاكلهم و قضياه م فيما يظهر
مدى الثقة التي إقيمت من جراء هذا البرنامج
٣) ذهاب الملل الذي يشكو منه بعض المتدربين أثناء
الجلسات العلمية نظرا لما تظيفه العملية من حركة و حيو
يه إذ تركزت على التطبيق و الممارسة أكثر من الإلقاء و
الإستمرار.
٤) تم تنظيم بعض الأمرو التي أعطت هذه الجلسات نو
عا من التكاتف و أداء المسؤليات ، و لقد تم تكليف بعض
المتدربين لتظيم الجلسات و البعض الأخر بجلب الأفطار و

المرطبات و البعض الآخر بالتحضير و متابعة المتدربين و البعض الأخر في جمع أرو ق الو اجبات .. الخ .

٥) إدخال بعض الو سائل المساعدة لنقل المعلو مات و تثبيت الفكرة عن طريق جهاز العرض (الفيديو) و شريط الكاست ، الكتيبا الصغيرة و بعض فصو ل من كتب كبيرة كما في المنلحق (٢،ي) فإن ذلك اظهر حيو يه على الجلسات العملية

٦) كان الباحث يؤكد كثير على أهمية فهم أساليب الأداء و كيفية تعبئة الجدو ال و الرجو ع إلى تفصيلات ذلك في جداو ل التقييم

٧) تقو يم البرنامج الإرشادي :

ان الهدف من هذه الدرسة هو معرفة مدى فعالية البرنامج الإرشادي الإسلامي لخفظ القلق و قد أنتهج لتحقيق هذا لبرنامج التجربي و الذي يعتبر منهج قو ي و ملو س تلمس فيه النتائج ، إن من أهم ما يتبين به صحة هذه الطريقة و سلا مة هذا الإجراء أن يجعل هناك عدد من المحكات و الجو انب و التي يمكن عن طريقها الو صو ل إلى : هل حقق هذا البرنامج غرضه أم لا مو ضو عية و علمية ؟ و لعل المحك الأساس لمعرفة ذلك هو تحقيق فرو ض الدرسة بمعرفة التمايز و الفروق بين العينتين التجرييبة و الظابطة و مدى دلالتها ، كذلك معرفة التمايز و الفروق بين القياسين القبلي و البعدي ، و إضافة الى المحكات الثانيو ية التقو يمية الرادفه التي تظهر في :

١)مدى إنتظام المتدربين أفرادا المجموعة التجربية أثناء جلسات البرنامج

٢)نتائج جداو ل تقيم الأدءا على أساليب البرنامج

٣)نتائج إستمارة تقييم البرنامج الإرشادي من و جة نظر المتدربين و هذ سو ف يتضح أكثر في نتائج هذه الدرسة و نموذج من هذه الإستمارة مو جو د في ملحق (٢،ك)

٦ _ الإساليب الإحصائية
١ - تم حساب الثبات مقياس القلق بطريقتي (الفا) كرو ب ناخ ، جت مان ،
٢ - تم إستخدام (ت) بدلالة الفرو ض بين مجمو عتين مستقلتين لحساب الفرو ض بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية
٣ - تم إستخدام إختبار (ت) بدلالة الفرو ض بين مجمو عتين غير مستقلتين لحساب الفرو ض بين قياسيين القبلي و البعدي و القياسات البعدية ز
٤ - تم إستخدام تحليل التباين المتلازم لقياس دلالة الفرو ض بين القياسات المتعددة
٤-تم إستخراج النسب المأو ية لحضو ر المتدربين و غيابهم عن الجلسات الإرشادية و الصو ة التالية النسبة المأو رية

للإنتظام =

الفصل الرابع

* - عرض نتائج الدرسة و تفسيرها :
عرض نتائج الدرسة
تفسير نتائج الدراسة

ط

أو لا : ـ عر ض نتائج الدراسة
سيتم في هذا الفصل عرضالنتائج التي تو صلت إليها الدرسة الحاية و ذلك في محاو لة تحقيق أهداف الدرسة (و التي تدو ر حو ل مدى فعالية البرنانج الإرشادي الإسلامي لعلاج القلق عند المراهقين) و سيدا الباحث هذا الفصل بذكر التاكفو بين المجمو عتين معادلة ، و نتيجة لأجل يطمئن إلى أن أي تغير في العينات التجرييبة يرجع إلى المتغير التجربي ، إضافة الى ذكر نتيجة التدين ، و مدى أثرة على الطلاب أثنا تطبيق البرنامج ، كذلك ذكر نتائج محاو ر التقييم الثانو ي للبرنامج الإشادي بعد عرض إختبار الفرو ض الرئيسية بعد ذلك سيجري عض النو احي التفسيرية المتصلة بالنتائج ، و لقد تم إستخدام تصميم المجمو عتين المتكافئتيت للقيسا القلبي و البعدي و بو صفة أحد التصميمات التجربية المناسبة للتحقق منص صحة الفرو ض حيث جرى تقسيم عينات الدرسة (ن=١٦٠طالبا قلقا) و على نحو عشو ائي إلى مجمو عتين متكافئتين كل مجمو عة تتكو ن من ٨٠طالبا ، و بعد تحيد اي مجمو عتين ضابطة أو تجربية بداء العمل مع المجموعة التجربية ، و ذلك لتطبيق البرنامج الإرشدي الإسلامي على افرادها ، في حين بقيى أفرد المجموعة الظابطة دو ن التعرض لاي إجراء علاجي و قد بداء العمل مع ٧٤من الطلاب أفراد المجموعة التجربية ثم تناقص العدد حتى و ل ٦٢طالب و حيث أعتبر ٦أفراد

عن البرنامج و مع بداء التطبيق و تو لي الجلسات العلاجية ظهر التحصرلفات غير مقبو له من بعض الطلاب تام إستباعهم و مم خمسة أفرد ، و أيضا لو حظ تكرر تغير بعض الأفراد و المتدري و لقدد حدد الباحث نسبة ٢٥% حد أعلى للغياب عن جليات البرنامج حيث لو تغيب أحد الأفرد عن أربع جلسات علاجه فإن يستبعد من البرنامج الإرشادي العلاجي و ذلك لأنه سينقصه كثير من المعلو مات و السو لكيات و تم على ذلك إستثنا سبعة أفرد ممن كانت نستبتهم تزيد على ٢٥% و إذ استقر العدد على ٦٢متدرب كانو منتظمين في معض جلسات البرنامج و بعد الإتهاء من بعض جلسات البرنامج الإرشادي تم تطبيق القياس البعدي بإستخدام مقياس القلق (أداة الدراسة على مجمو عتين (الظابطة و التجربية ، حيث تم تطبيق على افراد المجموعة التجرية في الجلسة الختامية من البرنامج العلاجي و يعتبر هذا هو القياس البعدي الأو ل من المجموعة التجربية) كما تم في نفس الإسبو ع كما تم في نفس الإسبو ع تطبيق المقياس على أفراد المجموعة الظابطة و الهدف من ذلك هو ملاحضة الفرو ض بين المجمو عتين في القياس البعدي و مدى دلالته ، و كذلك الفرو ض بين القياسين القبلي و البعيدي للمجمو عة التجربية إضافة إلى إجراء القياسات التتابعية ، و ذلك للتحقق من صحة فرو ض الدرسة ، مع العلم أن عدد افراد الظابطة في القياس البعدي نقص إلى النصف تقريبا حيث بلغ ٣٨طالبا ، و ذلك يرجع إلى إنتقالهم لمدارس أخرى أو إنقطاهم عن المدرسة و إلى غياب بعضهم عن المدرسة أو لعدم إلتزامهم في الحضو ر ،

تماثل أفرد العينة

للتحقق من التافو ء بين أفراد المجموعة التجربية و أفراد المجموعة الظابطة تم إستخدام أختبار (ت) للعينتين المستقتلين (بو ل استت) و ذلك لأختبار دلالة الفروق

بين متو سط المجموعة التجريبية و متو سط المجموعة الظابطة للقياس القبلي .

و يو ضح الجدول رقم (١٣) المعالجة الإحصائية الخاصة بالقياسيين القبلي للمجو عة التجريبية و القبلي للمجمو عة الضابطة على مقياس القلق .

جدول رقم (١٣)

القياس	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي للمجمو عة التجريبية	١٤٨، ٠٥	١٣،٨٧		
القبلي للمجمو عة الضابطة	١٤٢،٨٤	١٢،١٤	١،٩٠	٠،٠٦١

المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري (ت) لدلالة الفروق بين متو سط درجة القلق لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق لدى المجموعة الظابطة في القياس القبلي

القياس	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي للمجمو عة التجريبية	٢١،٨٣	٣،٤٩	٠،١٣	٠،٢٦٠
القبلي للمجمو عة الضابطة	٢٠،٩٤	٤،١٦		

و يتضح من الجدول ١٣عد م و جو د فرو ق ذات دلالة إحصائية بين متو سط درجة القلق لدى المجموعة التجربية و متو سط درجة القلق لدى لمجمو عة الظابطة في القياس القبلي

كذلك تم التأكد من تافؤا التمجمو عتين التجريبية و الضابطة في القياس القبلي على الأبعاد الأربعة لمقياس القلق و ذلك بإستخدام أختبار (ت) للعينتين المستقلتين (بالو تيست) و ذلك لختبار دلالة الفروق بين القياسين القبلي للمجمو عة التجريبية و القبلي للمجمو ع عة الظابطة .
و يو ضح الجدول رقم (١٤) المعالجة الإحصائية الخاصة بالقياسين القبلي للمجمو عة التجريبية و القبلي للمجمو عة الظابطة على بعد القلق النفسي

جدول رقم (١٤)

القياس	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي للمجمو عة التجرييبة	٢٨،٩٥	٣،٨٨	٠،٨١	٠،٤٢٢
القبلي للمجمو عة الضابطة	٢٨،٣١	٣،٦٥		

المتو سط الحسابي و الإنحرف المعياري و قيمية (ت) لدلة

الفروق بين متو سط درجة القلق في البعد النفسي لدى
المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق في البعد النفسي
لدى المجموعة الظابطة في القياس القلبي

و يتضح من الجدول رقم (١٤) عدم و جو د فرو ق
ذات دلالة إحصائية بين متو سط درجة القلق في البد
النفسي لدى المجموعة التجريبية و المجموعة الظابظة في
القياس القبلي

كذلك يو ضح الجدول رقم (١٥) المعالجة الإحصائية
الخاصة بالقياسي القبلي للمجمو عة التجريبية القبلي للمجمو
عة الظابطة على بعد القلق العقلي

جدول رقم (١٥)

القياس	م	قيمة"ت"	مستوى الدلالة	
القبلي للمجمو عة التجريبية	٢٨،٩٥	٣،٨٨	٠،٨١	٠،٤٢٢
القبلي للمجمو عة الضابطة	٢٨،٣١	٣،٦٥		

المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمه
الفروق بين متو سط درجة القلق في البعد العقلي لدى
المجموعة التجريبية
و متو سط درجة القلق في البعد العقلي لدى المجموعة
الظابطة في القياس القبلي

و يتضح من الجدول رقم (١٥) عدم و جو د فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي للمجمو عة التجريبية و القبلي للمجمو عة الظابطة على بعد القلق العقلي ،

و أيضا يو ضح الجدول رقم (١٦) المعالجة الإحصائية الخاصة بالقياسين القبلي للمجمو عة التجريبية و القبلي للمجمو عة الظابطة على بعد القلق الجسمي .

جدول رقم (١٦)

المتو سط الحسابي الإنحراف المعيارو قيمة (ت) لدلة الفروق بين متو سط درجة القلق في البعد الجسمي لدى المجموعة التجريبية

و متو سط درجة القلق في البعد الجسمي لدى المجموعة الضابطة في القياس القلبي

القياس	م	قيمة"ت"	مستوى الدلالة	
القبلي للمجمو عة التجرييبة	٣٨،٨٠	٤،٤٣	٠،٥٤	٠،٦٤
القبلي للمجمو عة الضابطة	٣٨،٢٨	٤،٦٧		

و يتضح من الجدول رقم (١٦) عدم و جو د فرو ق
ذات دلالة إحصاية بين القياسين القبلي للمجمو عة التجرية
و القبلي للمجمو عة الظابطة على بعد القلق الجسمي .
كما ان الجدول رقم (١٧) للمعالجة الإحصائية
الخاصة للقياسين القبلي للمجمو عة التجربية و القبلي
للمجمو عة الضابطة على بعد القلق السلوكي
جدول رقم (١٧)

المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمه بين (ت
) لدلة الفروق
بين المتو سط درجة القلق في البعد السلوكي لدة المجموعة
التجربية
و متو سط درجة القلق في البعد السلوكي لدى المجموعة
الضابطة في القياس القبلي

القياس	م	قيمة"ت"	مستوى الدلالة	
القبلي للمجمو عة التجرييبة	٣٨،٨٠	٤،٤٣	٠،٥٤	٠،٥٨٨
القبلي للمجمو عة الضابطة	٣٨،٢٨	٤،٦٧		

و يتضح من الجدول رقم (١٧) عدن و دو د فرو ق
ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي للمجمو عة
التجربية و القبلي للمجمو عة الظابطة على بعد القلق
السلوكي نتجية عامل التدين .

إن خطة البحث تتظمن قياس عامل التدين فقد يرد أن التدرين يؤثر على مستوى القلق ، و من ثم قد يحدث تفاعل ما بين التدين المتمثل بنشاط الفرد العبادي و الرو حي و أنشطة البرنامج ، و لذلك قام الباحث لقياس مستوى التدين لدى افراد العينة بإستخدام مقياس التدين الذي اعده الباحث سليمان بن حسين القحطاني (١٤١٥هـ) و قاس صدقة و ثباته ،

و من خلال المعالجة الإحصائية حو ل مدى و جو د التداخل أو التفاعل ما بين عامل التدين أو البرنامج تبين عدم و جو د فرو ق في التدين بين مرتفيعي القلق و منخفضي القلق

و الجدول رقم (١٨) بين عدد الطلاب بحسب تصنفهم في مقياس القلق و التدين في أربع مجمو عات

(١٨)

توزيع لأعدادالطلاب حسب تصنفيهم لمقياس القلق و التدين

نو ع المجموعة / البيان	مرتفعو ا القلق مرتفعو ا التدين	مرتفعو ا القلق منخفضو ا التدين	منخفضو ا القلق مرتفعو ا التدين	منخفضو ا القلق منخفضو ا التدين	المجموع
العدد	٥٣	١٦	١٨	٨	٩٥
النسبة	٥٥،٨	١٦،٨	١٨،٩	٨،٤	١٠٠

كما أن الجدول رقم (١٩) يبين إختبار (ت) لدلة الفروق بين متو سط درجة التدين لدى منخفيضي القلق و متو سط درجة التدين لدى مرتفي القلق

جدول رقم (١٩)

المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) و دلالتها

الإحصائية لدرجات أفرد العينة منخفضي القلق و مرتفعي القلق على مقياس التدين

المجموعة	ن	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
منخفضو ا القلق	٢٦	١٧١،١١	١٧،٣٩	٠،٤٨٠	٠،٦٣٢
مرتفعو ا القلق	٦٩	١٧٢،٨٩	١٥،٦٤		

و يتضح من الجدول عدم و جو د فرو ق ذات دلالة إحصائية بين مرتفعي القلق و منخفضيه في مستوى التدين

.

و فيما يلي عرض الفرو ض و إختبارتها :

نتائج الفرض الرئيس الأو ل و ينص على أنه تو ج فرو ق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الظابطه بعد تلي المجموعة التجربية البرنامج الإرشادي لصاح المجموعة التجربية ، و للتحقق من صحة هذه الفرو ض تم إستخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين (بو ل تست) و ذلك لاختبار مدى دلالة الفروق بين القياسيين البعدي للمجمو عة التجربية و

البعدي للمجمو عة الظابطة على مقياس القلق و يو ضح
الجدول رقم (٢٠) المعالجة الإحصائية الخاصة
بالقياسين البعدي للمجمو عة التجربية و البعدي للمجمو عة
الضابطة على مقياس القلق

جدول رقم (٢٠)

المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياي (ت) لدلة
الفروق بين متو سط درجة القلق لدى المجموعة التجربية و
متو سط درجة القلق لدى المجموعة الضابطة للقياس
البعدي على مقياس القلق

القياس	م	ع	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
البعدي للمجمو عة التجريبية	١٣٩،٩٥	٢٠،٤٩	٠،٧٠	٠،٤٨٤
البعدي للمجمو عة الضابطة	١٤٢،٧٦	١٧،٢٧		

يتضح من الجدول رقم (٢٠) و جو د فرو ق بين متو
سط درجة القلق لدى المجموعة التجربية و متو سط درجة
القلق لدى المجموعة الظابطة لصالح المجموعة التجربية
لكن هذه الفروق لم ترقى إلى مستوى الدلالة الإحصائية
للقياس البعدي للمجمو ع التجربية و البعدي للمجمو عة
الظابطة على مقياس القلق .

نتيجة الفرض الفرعي الأو ل :

و ينص على انه تو جد فرو ق ذا دلالة إحصائية في درجة
القلق النفسي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الظابطه

بعد تلقي المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي لصاح
المجموعة التجريبية
و لقد تم التحقق من صحة هذا الفرض بإستخدام اختبار (
ت) للعنيتين المستقلتين (بو لد تست) و ذلك
لأختبار مدى دلالة الفروق بين القياسين البعديتن للمجمو
عة التجريبية و البعدي للمجمو عة الظابطة على بعد القلق
النفسي و يو ضح الجدول رقم (٢١) المعالجة
الإحصائية الخاصة لذلك

جدول رقم (٢١)

المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت)
لدلالة الفرو ض بين متو سط درجة القلق في البعد النفسي
لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق للبعد
النفسي لدى المجموعة الظابطة للقياس البعدي

القياس	م	ع	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
البعدي للمجمو عة التجريبية	٢٠،٦٣	٤،٠٢	٠،٧	٠،٤٨٨
البعدي للمجمو عة الضابطة	٢١،١٨	٣،٤٧		

يتجضح من الجدول رقم (٢١) و جو د فرو ق بين
متو سط درجة القلق في البعد النفسي لدى المجموعة
التجربية و متو سط درجة القلق في البعد النفسي لدى
المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجبريبه لاكن هذه
الفرو ض غير داله إحصائيا في القياس البعدي للمجمو عة
التجرييبة و البعدي للمجمو عة الظابطة

نتجة الفرض الفرع الثاني :

و ينص على أنه تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية في
درجة القلق العقلي في المجموعة التجربية و المجموعة

الظابطة بعد تلقي المجموعة التجبرية في البرنامج الإرشادي لصاح المجموعة التجريبية .
و لقد تم التحقق من صحة هذا الفرض بإستخدام إختبار (ت) للعينتين المستقلتين (بو ل تست) و ذلك لأختبار مدى دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجمو عة التجربية و البعدي للمجمو عة الضابطة على بعد القلق العقلي و يو ضح الجدول رقم (٢٢) المعالجة الإحصائية لذلك .

جدول رقم (٢٢)

المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمه (ت) لدلالة الفروق بين متو سط دجة القلق في درجة البعد العلقلي لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق في البعد العقلي لدى المجموعة الظابطة في القياس البعدي

القياس	م	ع	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
البعدي للمجمو عة التجرييبة	٢٧،٦٥	٤،٨٣	٠،٣٨	٠،٧٠٥
البعدي للمجمو عة الضابطة	٢٨،٠٢	٤،٦٧		

يتضح من الجدول رقم (٢٢) و جو د فرو ق بين متو سط درجة القلق في البعد العقلي لدى المجو عة التجربية و متو سط درجة القلق في البعد العقلي لدى المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية لاكن هذه الفرو ض غير داله إحصائيا في المقياس البعدي للمجمو عة التجربية و التعدي للمجمو عة الظابطة .

نتائج الفرض الفرع الثالث

و ينص على انه تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق الجسمي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الظابطة بعد تلقي المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية و لقد تم التحقق من صحة هذا بإستخدام (ت) للعينتين المستقلتين (مو ل تست) و ذلك لاختبار مددبلة القرو ق بين القياسين البعدي للمجمو عة التجريبية و البعدي للمجمو عة الظابطة على بعد القلق الجسمني

و يو ضح الجدول رقم (٢٣) المعالجة الإحصائية لذلك

جدول رقم (٢٣)

المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) لدالة الفروق بين متو سط درجة القلق في البعد الجسمي لدى االمجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق في البعد الجسمي لدى المجموعة الضابطة في القياس البعدي

القياس	ن	م	ع	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
البعدي للمجمو عة التجريبية	٦٠	٥٤٥،٠٣	١٠،٨٢	٠،٣٦	٠،٧١٧
البعدي للمجمو عة الضابطة	٣٨	٥٤،٨١	٩،٦١		

يتضح من الجدول (٢٣) و جو د فرزق ذات متو سط درجة القلق في البعد الجسمي لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق في البعد الجسمي لدى المجموعة الظابطة لصالح المجموعة التجريبية و لكن هذه الفروق غير داله إحصائيا في القياس البعدي للمجمو عة التجريبية و البعدي للمجمو عة الظابطة .

نتائج الفرض الفرعي الرابع :

و ينص على أنه تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق السلوكي بين المجموعة التجريبية و المجموعة الضابطة بعد تلقي المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي لصاح المجموعة التجريبية .

و لقد تم التحقق من صحة هذا الفرض بإستخدام أختبار (ت) للعينتين المستقلتين (بو لت تست) و ذلك لختبار مدى دلالة الفروق بين القياسين البعدي للمجمو عة التجريبية و البعدي للمجمو عة الضابطة على بعد القلق السلوكي و يو ضح الجدول رقم (٢٤)

جدول رقم (٢٤)

المتو سط الحسابي و الإنحراف المعياري و قيمة (ت) لدلالة الفروق بين منتو سط درجة القلق في البعد السلوكي لدى لمجمو عة التجريبية و متو سط درجة القلق في البعد السلوكي لدى المجموعة الظابطة في القياس البعدي

القياس	م	ع	قيمة"ت"	مستوى الدلالة
البعدي للمجمو عة التجريبية	٣٧،٦٣	٦،٢٧	٠،٨٩	٠٣٧٦
البعدي للمجمو عة الضابطة	٣٨،٧٣	٥،٤٧		

يتضح من الجدول رقم (٢٤) و جو د فرو ق بين متو سط درجة القلق لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق لدى المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجريبية لاكن هذه الفروق غير داله إحصائيا في القياس البعدي

للمجمو عة التجريبية و البعدي للمجمو عة الضابطة على بعد القلق السلوكي .

نتائج الفرض الرئيس الثاني

و ينص على أنه تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائيا بين القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق لدى المجموعة التجريبية بعد تلقيها البرنامج الإشادي لصالح القياس البعدي و لقد تم التحقق من صحة هذا الفرض بإستخدام اختبار (ت) للعينتين المتربطتين غير المستقلتين (برت تست) و ذلك لأختبار مدى دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجمو عة التجريبية على مقياس القلق .

يو ضح الجدول رقم (٢٥) المعالجة الإحصائية للقياسين القبلي البعدي للمجمو عة التجريبية على مقياس القلق

جدول رقم (٢٥)

أختبار (ت) لدالة الفروق بين متو سط القياس القبلي و مترسط القياس البعيدي لدى المجموعة التجريبية على مقياس القلق

القياس	م	ع	الفرق بين المو سطين	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي	١٤٨،٠٥	١٣،٨٧	٨،١٠	٢٠،١٨	٣،١١	٠،٠٠٣
البعدي	١٣٩،٩٥	٢٠،٩٤				

و يتضح من الجدول رقم (٢٥) أنه تو جد فرو ق ذا ت دلالة إحصائية عند مستوى أقل من ٠,٠١ (٠,٠٠٣

) بين القياسين القبلي و البعدي لدرجات افراد المجو عة التجريبية على مقياس القلق لصالح القياس البعدي .

نتائج الفرض الفرعي الأو ل

و ينص على أنه تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق النفسي لدى المجموعة التجرييبية بعد تلقيها البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي .

و لقد تم التحقق من صحة هذا الفرض بإستخدام اختار (ت) لعينتين المترابطتين غير المستقلتين (برت تست) و ذلك لأختبار مدى دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجمو عة التجريبية على مقياس القلق النفسي

و يو ضح الجدول رقم (٢٦) المعالجة الإحصائية لقياسين القبلي و البعدي للمجمو عة التجريبية على مقاس القلق النفسي) جدول رقم (٢٦)

اختبارات لدالة الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق النفسي

القياس	م	ع	الفرق بين المو سطين	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي	٢١،٨٣	٣،٤٩	١،٢٠	٤،١٤	٢،٢٤	٠،٠٢٩
البعدي	٢٠،٦٣	٤،٠٢				

و يتضح من الجدول رقم (٢٦) (أنه تو جد فرو ق
ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من ٠,٠٥ (٠,٠٢٩
) بين القياسين القبلي و البعدي لدرجة افرد المجموعة
التجريبية على بعد القلق النفسي لصالح القياس البعدي .
نتائج الفرض الفرعي الثاني و ينص على أنه تو جد فرو ق
ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدرجة
القلق العقلي لدى المجموعة التجريبية بعد تليقيها البرنامج
الإرشادي لصالح القياس البعدي .
و لقد تم التحقق من صحة هذا الفرض بإستخدام أختبار)
ت) للعينتين المتربطتين غير المستقلتين (برت تست
) و ذلك لأختبار مدى دلالة الفروق بين القياسين القبلي و
البعدي للمجمو عة التجريبية على مسقياس القلق العقلي .
و يو ضح الجدول رقم (٢٧) المعالجة الإحصائية
القبلي و البعدي للمجو عة التجريبية على مقياس القلق
العقلي
جدول رقم (٢٧)

أختبارات بدالة الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو
سط القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على البعد
القلق العقلي

القياس	م	ع	الفرق بين الو سطين	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي	٢٨،٩٥	٣،٨٨	١،٣٠	٤،٦٤	٢،١٧	٠،٠٣٤
البعدي	٢٧،٦٥	٤،٨٣				

و يتضح من الجدو ر رقم (٢٧) أنه تو جد فرو ق
ذات دالة إحصائية عند مستوى أقل من ٠,٠٥ (٠,٠٣٤)
بين القياسين القبلي و البعدي لدرجات أفراد المجموعة
التجريبية على بعد القلق العقلي لصالح القياس البعدي .
نتائج الفرض الفرعي الثلث :
و ينص على أنه تو جد فرو ذا تدالة إحصائية بين
القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق الجسمي لدى
المجموعة التجريبية بعد تلقيها البرنامج الإرشادي لصالح
القياس البعدي و لقد تم التحقق من صحة هذا الفرض
بإستخدام اختبار (ت) للعينتين المترابطتين غير
المستقلتين برتست و ذلك لختبارمدى دلالة الفرو ض بين
القياسين القبلي و البعدي للمجمو عة التجريبية على مقياس
القلق الجسمي ز
و يو ضح جدول رقم (٢٨) العالجة الإحصائية
للقياسين القبلي البعدي للمجمو عة التجريبية على مقياس
القلق الجسمي .

القياس	م	ع	الفرق بين الو سطين	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي	٥٨،٤٦	٨،٩٢	٤،٤٣	١٠،٩٩	٣،١٢	٠،٠٠٣
البعدي	٥٤،٠٣	١٠،٨٢				

جدول رقم (٢٨)

اختبار (ت) لدلالة الفرو ض بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق الجمسي

و يتحضح من الجدو ر (٢٨) أنه تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية عند مستوى اقل من ٠,٠١ (٠,٠٠٣) بين القياسين القبلي و البعدي لدرجات افرد المجموعة التجربية على بعد القلق الجسمي لصاح القياس البعدي

نتائج الفرض الفرعي الرابع

و ينص على أنه تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق السلوكي لدى المجموعة التجربية بعد تلقيها البرنامج الإرشادي لصاح القياس البعدي

و لقد تم التحقق من صحة هذا الفرق بإستخدام اختبار (ت) للعنتين المترابطتين غير المستقلتين بارت تست و ذلك لاختبار مدى دلالة الفرو ض بين القياسين القبلي و البعدي للمجمو عة التجريبية على مقياس القلق السلوكي

و يو ضح الجدول رقم (٢٩) المعالجة الإحصائية للقياسين القبلي و البعدي للمجمو عة التجريبية على مقياس القلق السلوكي

القياس	م	ع	الفرق بين الو سطين	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي	٣٨،٨٠	٤،٤٣	١،١٦	٦،٣٩	١،٤١	٠،١٦٣

البعدي	٣٧،٦٣	٦،٢٧				

جدول رقم (٢٩)
اختبارات لدالة الفروق بين متو سط القسياس القبلي و متو
سط القياس البعدي لدى المجموعة التجريبية على بعدالقلق
السلوكي

و يضح من الجدول رقم (٢٩) أنه لا تو جد فرو ق
ذات دلالة إحصائية بين القاسين القبلي و البعدي للمجمو
عة التجريبية على بعد القلق السلوكي

مدى دلالة الفروق بين القياسين القبلي و البعدي الثاني
للمتدربين افراد المجموعة التجريبية
ان الغرض من ملاحضة الفرض بين القياسين القبلي و
البعدي الثاني للمتدربين أفراد المجموعة و مدى دلاالتها هو
الو قو ف على مدى رسو خ الافكار المعرفية و العملية و
الطرق السلوكية التي أحتو اها البرنامج العلاجي كذلك
النظر في البعد السلوكي هل يو جد فرو ض ذات دلالة
إحصائية أم لا ؟
و لقد تم إسخدام أختبار (ت) للعينتين غير المستقلتين
بارت تست و ذلك اختبار مدى دلالة الفروق بين القياسين
القبلي و البعدي الثاني لأفراد المجموعة التجريبية ، و يتم
ذلك ايضا على نسق فرو ض الدرسة ، أي ملاحضة مدى
دلالة الفروق بين القياسين على مقياس القلق ثم على
الأبعاد الأربعة
و يو ضح الجدول رقم (٣٠) العالجة الإحصائية
الخاصة بالقياسين القبلي و البعدي الثاني على مقياس القلق

القياس	م	ع	الفرق بين الو سطين	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي	١٤٨،٦٠	١٤،٦٣	٩،٦٦	١٧،١٩	٣،٢٣	٠،٠٠٣
البعدي	١٣٨،٩٣	١٩،٢٤				

جدول رقم (٣٠)
اختبار (ت) لدلة الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي الثاني لدى المجموعة التجرببية

و يتضح من الجدو رل رقم ٣٠أنه تو جد فو رق ذات دلالة أحصائية عند مستوى دلالة اقل ٠,٠١ (٠,٠٠٠٣) بين القياسين القبلي و البعدي الثاني لدرجات افردا المجموعة التجريبية على مقايس القالق لصاحل القياس البعدي الثاني و يو ضج الجدول رقم (٣١) العالجة الإحصائية الخاصة بين القياسين القبلي و البعدي الثاني على بعد القلق النفسي

جدول رقم (٣١)
اختبار (ت) لدلالة الفروق بيين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي الثاني لدى المجموعة التجربية على بعد القلق النفسي .

القياس	م	ع	الفرق بين الو	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة

		سطين				
القبلي	٢١،٧٢	٢،٨٠	١،٤٨	٣،٦٢	٢،٣٥	٠،٠٢٥
البعدي	٢٠،٢٤	٣،٧٦				

و يتضح من الجدو ر رقم (٣١) أنه تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ذلالة أقل من ٠,٠٥ (٠,٠٢٥) بين القياسن القبلي و البعدي الثاني لدرجة أفرد المجموعة التقربية على مقياس القلق النفسي لصالح القياس البعدي الثاني .

و يو ضح جدول رقم (٣٢) المعالجة الإحصائية الخاصة بالقياسين القبلي البعدي الثاني على بعد القلق العقلي

جدول رقم (٣٢)

اختبار (ت) لدلة الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي الثاني لدة المجموعة التجريبية على بعد القلق العقلي

القياس	م	ع	الفرق بين الو سطين	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي	٢٩،٤٥	٢،٧٥	٢،١٢	٣،٦٧	٣،٣٢	٠،٠٢
البعدي	٢٧،٣٣	٣،٥٤				

و يتضح من الجدول رقم (٣٢) آنه تو جد فرو ق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ٠,٠١ (٠,٠٠٢) بين القياسين القبلي و البعدي الثاني في درجات افراد المجموعة التجريبية علي بعد القلق العقلي لصالح القياس البعدي الثاني

و يو ضح الجدول رقم (٣٣) المعالجة الإحصائية الخاصة بالقياسين القبلي و البعيي الثاني على بعد القلق الجسمي .

جدول رقم (٣٣)

اختبار (ت) لدلة الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي الثاني لدى المجموعة التجريبية على بعدا القلق الجسمي

القياس	م	ع	الفرق بين الو سطين	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي	٥٨،٣٠	١١،٢٠	٣،٦٩	١١،٣٧	١،٨٧	٠،٠٧١
البعدي	٥٤،٦٠	١١،٩٢				

و يتضح من الجدول رقم ٣٣) أنه لا تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي الثاني لدجة افراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق الجسمي .

و يو ضح الجدول رقم (٣٤) المعالجة الإحصائية الخاصة بالقياسين القبلي و البعدي الثاني على بعد القلق السلوكي .

جدول رقم (٣٤)

اختبار (ت) لدلالة الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي الثاني لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق السلوكي

القياس	م	ع	الفرق بين الو سطين	الإنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
القبلي	٣٩،١٢	٣،٨٥	٢،٣٦	٥،١٢	٢،٦٥	٠،٠١٢
البعدي	٣٦،٧٥	٤،٧١				

و يتضح من الجدول رقم (٣٤) أنه تو جد فرو ق ذات دلاله إحصائية عند مستوى دلالة اقل من ٠,٠٥ (٠,٠١٢) بين القياسين القبلي و البعدي الثاني لدرجات افراد المجموعة التجريبية على بعد القلق السلوكي لصاح القياس البعدي الثاني .

١٦٦نتيجة الفرض الثالث

و ينص على انه لاتو جد فو ض دات

دلالة إحصائية بين القياسات البعدية الأو ل الثاني ، الثالث المجموعة التجريبية ، و لقد تم تطبيق مقياس القلق (ادات الدارسة على المتدربين افراد المجموعة التجريبية ، بفاصل زمني قدرة شهر عن القياس البعدي الأو ل و الهدف من ذلك هو بحث اثر الزمن عن البرنامج العلاجي و قد تم إجراء تحليل التباينالتلازمي و ذلك لقياس دلالة الفروق بين القياسات المتعددة كما يلي جدول

رقم (٣٥)

تحليل التباين الدلالة الفروق القياسات المتعدة علي مقياس القلق بشكل عام

مصدر التباين	مو ع المربعات	جات الحري	سط المربعا	قيم ف	مستوى الدلالة
بين الأفراد	٢٤٠٧٢,٨٣	٢٣	١٠٤٦,٦٤	٧,٢٠	٠،٠١
داخل الأفراد	١٢٧٩٥,٠٠	٧٢	١٧٧,٧٠		
بين القياسات	٣٠٥١,٠٨	٣	١٠١٧,٠١		
الباقي	٩٧٤٣,٩١	٦٩	١٤١,٢١		

و يتضح من الجدو رقم (٣٥) و جو د فرو ق دالة إحصائيا عند مستوى أقل من . ٠١ مما يدل على أن هناك فرو ق بين القياسات المتعددة في القلق العام و هذا بدو ره يدل على اثر البرنامج و هو المتغير المستقل ، على حفظ القلق العام و هو المتغير التابع

جدول رقم (٣٦)

مصدر التباين	مجمو ع المربعات	درجات الحرية	متو سط المربعات	قيم "ف"	مستوى الدلالة
بين الأفراد	٧٠٤،١٣	٢٣	٣٠،٦١	٣،١٣	٠،٠٥
داخل الأفراد	٥١٥،٥٠	٧٢	٧،١٦		
بين القياسات	١٦،٧١	٣	٢٠،٥٧		
الباقي	٤٥٣،٧٩	٦٩	٦،٥٨		

و يتضح من الجدول رقم (٣٥) و جو د فرو ق دالة إحصائيا عند مستوى أقل من ٠ .٠٥مما يدل على أن هناك فرو ق بين القياسات المتعددة في القلق النفسي

و هذا بدو رة يدل على أثر البرنامج في المتغير المستقل على خفض القلق النفسي و هو المتغير التابع

جدول رقم (٣٧)

تحليل التباين لدلالة الفو ق بين القياسات المتعددة على بعد القلق العقلي .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متو سط المربعات	قيم "ف"	مستوى الدلالة
بين الأفراد	٣٧٥،٤٦	٢٣	٣١،٩٧	٦،٩٤	٠،٠١
داخل الأفراد	٨٦٠،٥٠	٧٢	١١،٩٥		
بين القياسات	١٩٩،٣٧	٣	٦٦،٤٥		
الباقي	٦٦١،١٢	٦٩	٩،٥٨		

و يتضح من الجدول رقم (٣٧) و جو د فرو ق دالة إحصائيا عند مستوى أقل من ٠. ٠١ مما يدل على أن هناك فرو ق بين القياسات المتعددة القلق العقلي و هذا بدو ره يدل على اثر البرانامج و هو المتغير المستقل على خفض القلق العقلي و هو المتغير التابع .

تحليل التباين لدلالة الفروق بين القياسات المتعددة

مصدر التباين	مجمو ع المربعات	درجات الحرية	متو سط المربعات	قيم "ف"	مستوى الدلالة
بين الأفراد	١٣٣٦،٢٤	٢٣	٣٩١،٨٠		٠،٠١
داخل الأفراد	١٢٢٤،٢٥	٧٢	٥٠،٧٩		
بين القياسات	٤٨٤،٧٠	٣	١٦١،٥٧	٣،٥١	
الباقي	٣١٧٢،٥٥	٦٩	٤٥،٩٨		

و يتحضح من الجدول رقم (٣٨) و جو د فرو ق دالة إحصائيا عند مستوى أقل من ٠,٠١ مما يدل على أن هناك فرو ق بين القياسات المتعددة في القلق الجسمي و هذا يدل بدو ره على اثر البرنامج و هو المتغير المستقل على خفض القلق الجسمي و هو المتغير التابع . جدول رقم (٣٩)

تحليل التباين بدلالة الفروق بين القياسات المتعددة على بعد القلق السلوكي

مصدر التباين	مجمو ع المربعات	درجات الحرية	متو سط المربعات	قيم "ف"	مستوى الدلالة
بين الأفراد	١٣٣٦،٢٤	٢٣	٥٨،٠٩		

داخل الأفراد	١٢٢٤،٢٥	٧٢	١٧،٠٠		
بين القياسات	١٤٣،٧٨	٣	٤٧،٩٣	٣،٠٦	٠،٠٥
الباقي	١٠٨٠،٤٧	٦٩	١٥،٦٦		

يتضح من الجدول رقم (٣٩) و جو د فو رق دالة إحصائيا عند مستوى أقل من ٠،٠٥ مما يدل على ان هناك فرو ق بين القياسات المتعددة القلق السلوكي و هذا بدو ره يدل على اثر البرنامج و هو المتغير على خفض القلق السلوكي هو ه المتغير التابع .

و بعد عرض نتائج تحليل التباين لدلالة الفو رق بين القياسات المتعددة على مقياس القلق و ابعادة الأربعة تبين و جو د فرو ق دالة إحصائيا ،و قد مر في إختبارات الرئيس الثاني ذكر بعض الفروق ذات الدلالة الإحصائية بين القياس القبلي و القياس البعدي الأو ل ، و كذلك القياس القبلي و القياس البعدي الثاني و هنا سيتم الكشف أكثر هل هناك فرو ق بين القياسات المتتابعة أم لا ؟

القياس البعدي الثاني لافراد المجموعة التجريبية و سيتم ذلك من خلال ملاحظة الفروق بين القياسين البعدي الاو ل و البعدي الثاني و مدى دلالتها، و لقد تم إستخدام اختبار : ـ للعينتين غير المستقلتين و ذلك لاختبار مدى دلالة الفروق بين القياسين على مقياس القلق ثم عل ابعاده الاربعة و يو ضح جدول رقم (٣٩) المعالجة الإحصاية الخاصة بالقياسين البعدي الاو ل و البدعي الثاني على مقياس القلق

جدول رقم (٤٠)

اختبار " ت" لدلالة الفروق بين متو سط القياس البعدي الأو ل و متو سط القياس البعدي الثاني لدى المجموعة التجريبية على مقياس القلق .

القياس	م	ع	الفرق بين المتو سطين	إنحراف المعياري	قيمة "ت	ستو ى الدلال

البعدي الأو ل	١٤٠،٠٣	١٩،٥٥	١،٠٩	١٤،٠٩	٠،٤٤	٠،٦٦٠
البعدي الثاني	٣٨،٩٣	٤٢'١٩				

و تصح من الجو ل رقم (٤٠) أنه لا تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي الاو ل و البعدي الثاني لدرجات افراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق مما يدل على ثبات أثر البرنامج و يو ضح الجدول رقم (٤١) المعالجة الإحصائية الخاصة بالقياسين البعدي الاو ل و البعدي الثاني على بعد القلق النفسي

جدو رقم (٤١)

اختبار "ت " لدلالة الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي الثاني لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق النفسي

القياس	م	ع	الفرق بين المتو سطير	إنحراف المعياري	قيمة "ت	ستو ى الدلال
البعدي الأو ل	٢٠،٢٤	٣،٥٨	٠،٠٠٠	٣،٩٦	٠،٠٠	١،٠٠٠
البعدي الثاني	٢٠،٢٤	٣،٧٦				

و يتضح من الجو ل رقم (٤١) أنه لاتو جد فرو ق ذات دلالة بين البعدين الاو ل و الثاني لدرجات افراد المجموعة التجريبية على بعد القلق النفسي ، مما يدل على ثبات اثر البرنامج و يو ضح

جدول رقم (٤٢)

المعالجة الإحصائية الخاصة بالقياسين

البعدي الاو ل و البعيدي الثاني على بعد القلق العقلي جدول رقم "ت" لدلالة الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس الثاني لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق العقلي

القياس	م	ع	الفرق بين المتو سطير	إنحراف المعياري	قيمة "ت	ستو ى الدلال
البعدي الأو ل	١٤٠،٠٣	١٩،٥٥	١،٠٩	١٤،٠٩	٠،٤٤	٠،٦٦٠
البعدي الثاني	٣٨،٩٣	١٩،٤٢				

و يتضح من الجدول رقم (٤٢) أنه لا تو جد فرو ق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي الاو ل و البعدي الثاني لدرجات افراد المجموعة التجريبية على بعد القلق العقلي ، مما يدل على ثبات اثر البرنامج.

و يو ضح الجدول رقم (٤٣) المعالجة الإحصائية الخاصة بالقياسين البعدي الاو ل و البعديل الثاني على بعد القلق الجسمي (جدول رقم (٤٣) اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متو سط القياس البعدي الاو ل و متو سط البعدي الثاني لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق الجسمي

القياس	م	ع	الفرق بين المتو سطير	إنحراف المعياري	قيمة "ت	ستو ى الدلال

البعدي الأو ل	٥٤،٧٨	١٠،٦١	٠،١٨١	٧،٨٧	٠،١٣	٠،٨٩٥
البعدي الثاني	٥٤،٦٠	١١،٩٢				

و يتضح من الجدول رقم (٤٣) أنه لا تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين البعدي الأو ل و الثاني لدرجات افرد المجموعة التجريبية على بعد القلق الجسمي ، مما يدل على ثبات اثر البرنامج و يو ضح الجدول رقم (٤٤) المعالجة الاحصائية الخاصة بالقياسين البعدي الاو ل و البعدي الثاني على بعد القلق السلوكي

القياس	م	ع	الفرق بين المتو سطين	إنحراف المعياري	قيمة "ت	ستو ى الدلالـ
البعدي الأو ل	٥،٨٢	١٩،٥٥	٠،٦٩٧	٤،٤٥	٠،٩٠	٠،٣٥٧
البعدي الثاني	٣٦،٧٥	٤،٧١				

جدول رقم (٤٤) اختبار "ت" لدلة الفروق بين متو سط القياس القبلي و متو سط القياس البعدي الثاني لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق السلوكي

و يتضح من الجدول رقم (٤٤) أنه لا تو جد فرو ق ذات دلالة أحصائية بين القياسين البعدي الاو ل و البعدي الثاني لدرجات افردا المجموعة التجريبيةعلى بعد القلق السلوكي مما يدل على ثبا أثر البرنامج

القياس البعدي الثالث لأفرد المجموعة التجريبية

كذلك تم تطبيق مقياس القلق على المتدربين افردا المجموعة التجبرية مرة اخرى كقياس بعدي ثالث لفاصل زمني قدرة ثلاثة اشهر عن القياس البعدي الثاني و سبب طو ل المدة هو اجازة الصيف نهاية العام ، و الهدف من ذلك هو بحث اثر الزمن على البرنامج العلاجي و قد تم ذلك من خلال الفروق بين القياسين البعدي الاو ل و البعدي الثالث ، و مدى دلالتها ، و لقد تم استخدام اختبار "ت" للعينتين غير المستقلتين و ذلك لختبار مدى دلالة الفروق بين القياسين البعدي الثاني و البعدي الثالث ،و سيتم ملاحضة مدى دلة الفروق بين القيسين على مقياس القلق ثم على ابعاده الاربعة. ضح الجو لرقم (٤٥) المعالجات الإحصائية بالقياسين البعدي الثاني و البعدي الثالث .على مقياس القلق

جدول رقم (٤٥)

القياس	م	ع	الفرق بين المتو سطير	إنحراف المعياري	قيمة "ت	ستو ى الدلال
البعدي الأو ل	٣٧،٠٤٥	٢٠،١٣	٤،٨٧	١٣،٦٣	١،٧٥	٠،٩٣
البعدي الثاني	١٣٢،١٦	٢٢،٥٦				

و يتضح من الجدول رقم (٤٥) انه لا تو جد فرو ق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي الثاني و البعدي الثالث لدرجة افراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق ، مما يدل على ثبات اثر البرنامج و يو ضح الجدول رقم (٤٦) المعالجة الاحصائية الخاصة للقياسين البعدي الثاني و البعدي الثالث على قياس بعد القلق النفسي

جدول رقم (٤٦)

			الفرق بين	إنحراف	قيمة "ت	ستو ى الدلال

القياس	م	ع	المتو سطير	المعياري		
البعدي الأو ل	٢٠،٥٠	٣،٨٦	٠،٨٧٥	٣،١٥	١،٣٦	٠،١٨٧
البعدي الثاني	١٩،٦٢	٣،٨٥				

أختبار "ت" لدلة الفروق بين متو سط القياس البعدي الثاني و متو سط القياس البعديل الثالث لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق النفسي

و يتضح من الجدول رقم (٤٦) انه لا تو جد فرو ق ذات دلالة احصائية بين قياسين البعدي الثاني ، و البعدي الثالث لدرجة افرد المجموعة التجريبية على بعد القلق النفسي ، مما يدل على ثبات اثر البرنامج

و يو ضح جدول رقم (٤٥) المعالجة الاحصائية الخاصة بالقسياسين البعدي الثاني و البعدي الثالث على بعد القلق العقلي .

جدول رقم (٤٧)

اختبار "ت" لدلة الفروق بين متو سط القياس البعدي الثاني و متو سط القياس البعدي الثالث لدى المجموعة التجريبية الثالث على بعد القلق العقلي .

القياس	م	ع	الفرق بين المتو سطير	إنحراف المعياري	قيمة "ت	ستو ى الدلال
البعدي الأو ل	٢٧،٠٠	٣،٤٧	١،٣٧	٤،١٣٢	١،٦٣	٠،١١٧
البعدي الثاني	٢٥،٦٢	٤،٥٦				

و يتضح من جدول رقم (٤٧) انه لا تو جد فرو ق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي الثاني و البعدي الثالث لدرجات افر د المجموعة التجريبية على بعد القلق العقلي ، مما يدل على ثبات اثر البرنامج و يو ضح جدول (٤٨)

المعالجة الاحصائية الخاصة بالقياس البعدي و البعدي الثالث على بعد القلق الجسمي جدول رقم (٤٨)

اختبار " ت" لدلالة الفروق بين متو سط القياس البعدي الثاني و متو سط القياس البعدي الثالث لدى المجموعة التجريبية على بعد القلق الجسمي

القياس	م	ع	الفرق بين المتو سطين	إنحراف المعياري	قيمة "ت"	مستو ى الدلالة
البعدي الأو ل	٥٣،٢٩	١٢،٨٧	٢،٢٥	٨،٠١	١،٣٧	٠،١٨٢
البعدي الثاني	٥١،٠٤	١٢،٥٥				

و يتضح من الجدول رقم (٤٨) انه لا تو جد فرو ق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي الثاني و البعدي الثالث لدرجات افر د المجموعة التجربة على بعد القلق الجسمي ، مما يدل على ثبات اثر البرنامج و يو ضح الجدو ر رقم (٤٩)

المعالجة الاحصائية الخاصة بالقياسين البعدي الثاني و البعدي الثالث على بعد القلق السلوكي

جدول رقم (٤٩)

اختبار "ت" لدلالة الفروق بين متو سط القياس البعدي الثاني متو سط القياس البعدي الثالث لدى المجموعة التجريبية على القلق السلوكي

القياس	م	ع	الفرق بين المتو سطين	إنحراف المعياري	قيمة "ت	ستو ى الدلال
البعدي الأو ل	٣٦،٢٥	٤،٣١	٠،٣٧٥	٤،٦٧	٠،٣٩	٠،٧٠٣
البعدي الثاني	٣٥،٨٧	٦،٢٨				

و يتضح من الجدول رقم (انه لا تو جد فرو ق ذات دلالة احصائية بين القياسين البعدي الثاني و البدي الثالث لدجات افرد المجموعة التجربي على بعد القلق السلوكي ، مما يدل على ثبات اثر البرنامج .

مدى انتظام المتدربين افراد المجموعة التجربية في حضو ر جلسات البرنامج الارشادي

"لقد تم التعامل مع إنتضام افراد المجموعة التجربية في حضو ر جلسات البرنامج الاشادي على اساس انه يمثل احد محاو ر تقيم البرنامجم الارشادي مع معرفة متابعتهم لجداو ل الادا ، و معرفة و جهة نظرهم تجاه البرنامج في استمارة تقيم البرنامج من و جه البرنامج و إندماجهم فيه في انتضامهم و حضو رهم يعطي تصو ر عن تو افر و سائل جذب و امتاع البرنامج بخلاف عدم إنتضامهم ربما اعطى دلالة على عدم إندماجهم و تفاعلهم معه .

و بنا على ذلك جرى استخرج النسبة المأو ية للحضو رو الغياب ، فلقد تم تقسيم عينة الدرسة (١٦٠) قلقا و على نحو عشو ئي ، كما مرسابقا الى مجمو عتين متكافئتين مجمو عة ضابطة (٨٠) فرد و مجمو عة تجربية (٨٠) بحيث يطبق البرنامج على افرد المجموعة التجريبية بداء العمل مع (٧٤) طالب حيث اعتذر (٦) أفرد عن دخو ل البرنامج و مع بداية الجلسات تم ابعاد (٥) افرد نظرا لسلو كياتهم السيئة و مع تو الي الجلسات الارشادية تم استثناء (٧) افراد من المتدربين و ذلك لتجازهم نسبة الغياب المحددة و هي ٢٠% و التي تم تحديدها حيث إذ تجازو اربع جلسات إرشادية يتم استبعادة حتى استقر العدد في الجملة على (٦٢) و هم الذين انتظمو ى في

جلسات البرنامج كلها ، و على ذلك تم استخرج النسب المأو ية للحضو ر و الغياب و التي و ضحها الشكل التالي (١)

الأعمدة الخاصة بالنسب المأو ية لحضو ر المتدربين و غيابهم في الجلسات الارشادية ، النسبة المأو ية للحضو ر = ٦٢ X٧٤ =٨٣,٧٨ %.
حيث يمثل الرقم (٦٢) عدد الافراد المنتظمين في الحضو ر
و يمثل الرقم (٧٢) العدد الفعلي لافرد المجموعة التجريبية .
النسبة الماو ية للغياب = ١٢/٧٤X١٠٠=١٦,٢٨ .
حيث يمثل رقم (٨) عدد الافردغير المتنظمين في الحضو ر (شكل رقم ٢)
نتائج جدول تقييم الأداء على اساليب البرنامج

ان جداو ل البرنامج تقييم في هذه الدراسة تعتبر احدى صو ر المتابعة للو اجبات المناطة من المتدربين في الجانب العملي السلوكي ، من البرنامج الارشادي و التي بدو رها تدفع المتدرب إلى التعامل مع البرنامج و تجعلة في اتصال معه إضافة إلى أن ذلك يمكن أن يكو ن أحدى محاو ر تقيم البرنامج الإرشادي و التي من خلالها يمكن الو قو ف إلى فاعلية البرنامج الارشادي و لقد كان المتدربو ن يزو دو ن الباحث بنسخة من جدو ال تقييم الأداء بعد تعبئتها لتعطي إنطباعا معينا عن المستوى التنفيذي للسلو كيات المطلو بة الشرو ط المحددة للاداء،و بذلك يتم اسخراج النسب المأو ية للمستوى التنفيذي الخاص للأساليب ، الاشادية و يعني المستوى االتنفيذي ، درجة الافراد المتدربين على سلم الاستجابه على مقررات جدول تقيم الاداء و قد حدد بما يلي
- قو ي (درجتان) .
- (درجةو احدة) .
- ضعيف (صفر) .
-
و الجد و ل رقم (٥٠) يو ضح النسب المئو ية للمستوى التنفيذي للأداء على الأساليب الإرشادية إجمالا .

يلاحظ من الجدول رقم (٥٠) تباين النسب المئو ية للمستوى التنفيذي لتطبيق الاساليب الارشادية و لعل الاشكال التالية تبين ذلك بشكل او ضح.

شكل رقم (٣)

الخطو ط البيانية للنسب المئو ية الخاصةبالمستوى التنفيذي لإسلو ب الصلاة من الافعال التعبدية و فق الايام المحددة للاداء

يلاحظ من الشكل رقم (٣) ان الخط البياني لتنفذ اسلو ب الصلاة على المستوى القو ي قد بداء بنسبة ٢٧,٥% في اليو م الأو ل ثم انخفض في اليو م الثاني ثم أنخفظ زيادة في اليو م الثالث حتى و صل ٢٠,٨% ثم عاو د الارتفاع في اليو م الرابع ثم زاد في اليو م الخامس ثم استمر في الزيادة في اليو م السادس حتى و صل إلى اعلى مستوى في اليو م السابع و الذي يو افق يو م الجمعة حيث بلغت النسبة ٥٢,٠٠% .

ايضا يلاحظ ان الخط البياني لتنفيذ اسلو ب الصلاة على المستوى الو سط قد بداء بنسبة ٥٢,٩% ثم انخفظ في اليو م الثاني و الثالث حتى و صل إلى ٤١,٥% ثم عاو د الإرتفاع في اليو م الرابع و الخامس حتى و صل إلى ٤٥,٣% ثم عاو د الإنخفاض في اليو م لتالي حتى و صل إلى ٣٦,٠٠% .

كذلك يلاحظ ان الخط البياني لتنفيذ اسلو ب الصلاة على المستوى الضعيف قد بداء بنسبة ١٩,٦% ثم ارتفع في اليو مين الثاني و الثالث حتى و صل إلى ٣٧,٧% ثم عاو د الإنخفاض المتدرج في الأيام التالية حتى و صل إلى اقل مستوى في اليو م السابع يو م الجمعة بنسبة ١٢,٠٠% .

الشكل رقم (٤)

يبين الخطو ط البيانية للنسب المئو ية الخاصة بالمستوى التنفيذي لأسلو ب اذكار الصباح و المساء و فق الأيام المحددة للتنفيذ .

يلاحظ من الشكل (٤) أن الخط البياني لتنفيذ اسلو ب اذكار الصباح و المساء على المستوى القو ي قد بداء في اليو مين الاو لين بنسبة ١٢,٠٠% ثم اخذ في الارتفاع في اليو مين التاليين حتى و صل إلى ٢٩,٦% ثم انخفض قليلا في اليو ميين الخامس و السادس ثم عاو د الارتفاع في اليو م السابع يو م الجمعة حتى و صل ٣٢,٧% .

ايضا يلاحظ ان الخط لالبياني لتفيذ اسلو ب اذكار الصباح و المساء على المستوى الو سط قد بداء بنسبة ٤٤% ، ثم نزل في اليو م الثاني ثم عاو د الارتفاع في اليو م الثالث ثم رجع فنزل نزو لا ملحو ضا في الايام الثلاثة الربع و الخامس و السادس حتى و صل إلى ٢٠,٤% ثم عاو د الارتفاع لليو م السابع يو م الجمعة حتى و صل إلى ٣٢,٧% .

ايضا ياحظ ان الخط البياني لتنفيذ اسلو ب اذكار الصباح و المساء على المستوى الضعيف قد بداء بنسبة ٣٤% ثم ارتفع في اليو م الثاني حتى و صل إلى نسبة ٤٩,١% ، ثم انخفظ في اليو م الثالث ، ثم عاو د الارتفاع في الأيام التالية الرابع و الخامس ، ثم و صل إلى اعلى مستوى في اليو م السادس إذ و صلت النسبة ٥٣,٧% ، ثم انخفض في اليو م السابع حتى و صلت النسبةإلى ٣٤,٦% .

و الشكل رقم (٥)

يو ضح الخطو ط البيانية للنسب المئو ية الخاصة للمستوى التنفيذي لاسلو ب الادعية المطلقة و المقيدة و فق الايام المحددة للتنفيذ

و يلاحظ من الشكل رقم (٥) ان الخط البياني لتنفيذ اسلو ب الاذكار و الادعية المطلقة على المستوى القو ي قد بداء بنسبة ٢١,٦% ثم انخفظ اليو م التالي ثم عاو د الارتفاع في اليو م الثالث و الرابع إذ و صل إلى ١٩,٢% ثم عاو د الإنخفاظ في اليو م الأخير حتى و صل إلى ١٥,٤% و قد و ضح في هذا المستوى التأرجح و التذبذب فمرة يرتفع و مرة ينخفظ مع ميو له إلى الإنخفاظ كثيرا

و يلاحظ ان الخط البياني لتنيفذ اسلو الاذكار و الادعية الطلقة على المستوى الو سط قد بداء بنسبة

يو ضح الخطو ط البيانية للنسب المأو ية الخاصة بالمستوى التنفيذي لأسلو ب الادعية المطلقة و المقيدة و فق الايام المحددة للتنفيذ .

و يلاحظ من الشكل رقم (٥) أن الخط البياني لتنيفذ اسلو ب الاذكار و الادعية المطلقة على المسو ى القو ي قد بداء بنسبة ٢١,٦% ثم انخفض في اليو م التالي ثم عاو د الإرتفاع في اليو م الثالث و الرابع اذ و صل إلى ١٩,٢% ثم عاو د الإنخفاظ في اليو م الأخير حتى و صل إلى ١٥.% و قد و ضح فيث هذا المستوى التأرجح و التذبذ و قد و ضح في هذا المستوى التأرجح و التذبذب فمرة يرتفع و مرة ينخفظ مع ميو له إلى الإنخفاظ كثيرا و يلاحظ ان الخط الياني لتنفيذ اسلو ب الاذكار و الادعية المطلقة على المستوى الو سط قد بداءبنسبة ٥١% ثم انخفظ في اليو مين التاليين الثاني و الثالث حتى و صل إلى ٣٨,٩% ثم عاو د الارتفاع في اليو مين التاليين الرابع و الخامس اذ و صل في اليو م الخامس إلى ٥٧,٤% ثم انخفظ في اليو م السادس ثم ارتفع ارتفاع ملحو ض في اليو م السابع إذ و صل إلى ٥٥,٨% كذلك يلاحظ ان الخط البياني لتنيفذ اسلو ب الاذكار و الأدعية المطلقة على المستوى ال. ضغيف قد بداء بنسبة ٢٧,٥% ثم ارتفع في اليو م الثاني و كذلك في اليو م الثالث حتى و صل إلى ٤٠,٧% ثم اخذ بالإنخفاظ في اليو م الرابع و الخامس حتى و صل إلى ٢٧,٨% ثم ارتفع في اليو م السادس حتى و صل إلى ٣٦,٥% ثم انخفض في اليو م السابع حتى و صل ٢٨,٨% و الشكل رقم (٦) يو ضح الأعمدة البيانية للنسب المأو ية الخاصة بالمستوى التنفيذي لأسلو ب الأفعال التعبدية بشكل عام و فق الأيام المحددة للتنفيذ

و يلاحظ من الشكل رقم (٦) ان المستوى التنفيذي المئو ي كان اعلى شيء يو م الجمعة حيث و صل إلى ٣٤,٠٠% بينما كان الضعف و اضحا في المستوى التنفيذي إيام الخميس و الإثنين و الأحد إذ تصل الضعف الى ٣٨,٠٠% بينما كان الأغلبية في مستوى الو سط في في اغلب الايام و بلغت أعلى شئ

الشكل رقم (٧)

الأعمدة البيانية للنسب المئو ية الخاصة بالمستوى التنفيذي لأداء مسئو ليات الجلسة الداخلة ضمن المسئو ليات

يلاحظ من الشكل رقم (٧) أن اداءالمسؤليات الخاصة بالجلسة قد تجمع اكثرها في المستوى التنفيذ الو سط و اتى بعدها المستوى الضعيف في ثم المستوى القو ي يلاحظ ان أقو اها أداءفي الجلسة هو تنظيم و التخليص إذ و صلت نسبتة ٢٢,٢% ثم ياتي بعدها القاء السؤال او الفائدة كانت نسبتة ١٣,٠٠% و اخيرا المناقشة و نسبتها ١١,١% و يلاحظ في المستوى التنفيذي الو سط مثل القو ي حيث أتى في المرتبة الأو لى و التخليص نسبتة ٦٨,٥% ثم القا سؤال او فائدة ٥٣,٧% و اخيرا المناقشة ٥٠% اما في المستوى التنفيذي الضعيف فيأتي او لا المناقشة بنسبة ٣٨,٩% ثم إلقاء سؤال أو فائدة بنسبة ٣٣,٣% و اخيرا التنظيم و التخليص بنسبة ١٩,٣% و من هنا يتضح الأداء القو ي للتنظيم و التخلص بينما يظهرضعف التطبيق بمناقشة بشكل و اضح شكل رقم (٨) إذ يبين هذا الشكل الأعمدة البيانية للنسب المؤية الخاصة بالمستوى التنفيذي لأداء مسؤليات الاسرة الداخلة ضمن اسلو ب المستؤليات و يظهر الشكل رقم (٨) أن أداء المسؤليات الخاصة بالأسرة قد تركز اكثرها في المستوى التنفيذي القيثم يأتي بعده المستوى الو سط ثم المستوى الضعيف و يلاحظ ان الشكل اقو اها أداء هو مساعدة الأبو ين إذ و صلت نسبتة إلى ٧٩,٢% ثم ياتي بعده شراء مستلزمات الأسرة و و صلت نسبتة إلى ٦٤,٨% ثم بعده مساعدة الأخو ن و الأخو ات و و صلت نسبته إلى ٥٢,٨% . فام في المستوى التنيفيذي الو سط فيأتي أو لا مساعدة الأخو ة و الأخو ات و و صلت نسبتة إلى ٤٣,٤% ثم أتى بعده شراء بعض مستلزمات الأسرة و و صلت نسبتة إلى ٢٤,١% ثم مساعدة الأبو ين إذ و صلت نسبته إلى ١٥,١% . اما المستوى التنفيذي الضعيف فيلاحظ عدم كثرته و إن كان ابرز ها ضعفا شراء مستلزمات الاسرة إذ و صلت نستبة ١١,١% و أتى بعده مساعدة الأبو ين و الذي كانت نسبته ٥,٧% و أخيرا مساعدة الأخو ة و الأخو ات و نسبته ٣,٨% و ذلك يتضح أن أقو ها أداء هو مساعدة الأبو ين أما اضعفها أداء فهو شراء مستلزمات الأسرة

الشكل رقك (٩)
يبين الإعمدة البيانية للنسب المئو ية الخاصة بالمستوى التنفيذي لأداء مسؤليات المدرسة الداخلة ضمن اسلو ب المسؤوليات \و يظهر الشكل رقم (٩) ان

أداء مسؤليات قد تجمع معظمه في المستوى الضعيف ثم يأتي بعده المستوى القو ي ثم المستوى الو سط
و يلاحظ من الشكل أن أقو ها أداء هو المشاركة في سؤال أو جو اب في الفصل إذ و صلت نسبتة إلى ١,٩% و أخيرا المشاركة في كلمة الطابو ر أو الإذعة بلغت نسبتها ٥,٧%
كذلك تكرر نفس التركيب في المستوى التنفيذي الو سط إذ جاء أو لا المشاركة في سؤال أو جاو ب في الفصل و بلغت نسبته ٤٤,٤% ، ثم ات بعده المشاركة في إحدى جمعيات المدرسة إذ بلغت نسبته ٦٤,٨%و أخيرا أتى المشاركة في كلمة الطابو ر أو الإذاعة بنسبة ٣,٧%
و بذلك يتضح ان اقوى هذه المسؤليات اداء هو المشاركة في سؤال أو جو اب في الفصل أما اضعفها بشكل و اضح فهو في المشاركة في كلمة الطابو ر أو الإذاعة .

و الشكل رقم (١٠)
يو ضح الاعمدة البيانية للنسب المئو ية الخاصة بالمستوى التنفيذي لأسلو ب أداء المسؤليات بشكل عام .
و يظهر من الشكل رقم (١٠) أن اقوى المسؤوليات أداء هو مسؤلية الأسرة إذ بلغت نسبتها ٦٥,٦٠% ، أما أضعفها أداء فهي مسؤوليات المدرسة إذ بلغت نسبتها ٦٥,٦٠% ، أما اضعفها أداء فهي مسؤليات المدرسة إذ بلغت نسبتها على المستوى التنفيذي الضعيف ٥٢,٤٠%، أما مسؤليات الجلسة فأتت و سطاَ بينهما .

شكل رقم (١١)
الأعمدة البيانية للنسب المؤية الخاصة في المستوى التنفيذي لأداء اسلو ب الصبر ضمن اساليب الإيمان بالقضاء و القدر .
و يلا حظ من الشكل رقم (١١) تجمع العدد الأكبر في المستوى التنفيذي الو سط ثم يأتي بعده المستوى التنفيذي القو ي ثم المستوى التفيذي الضعيف ، و يلاحظ كذلك ان الصبر حينما يفو ت أمر المحبو ب أقوى أداء من الصبر حينما يسمع أو يقع حادث ما إذبلغت نسبة الصبر حيال فو ات الأمر المحبو ب في

المستوى القو ي ٢٨,٦% بينما الصبر على سماع خبر محزن أو و قو ع حادث سيارة فقد تركز معظمة في المستوى الو سط بنسبة ٦٨,٤.
الشكل رقم (١٢)
يو ضح الاعمدة البيانية المئو ية الخاصة بالمستوى التنفيذي لأدا اسلو ب الاسترجاء ضمن اساليب الإيمان بالقضاء و القدر .
و يتضح من هذا الشكل رقم (١٢) تجمع العدد الأكبر في المستوى التنفيذي المستوى التنفيذي الو سط ثم ياتي بعده المستوى التنفيذي الضعيف ثم المستوى التنفيذي القو ي.
كذلك يلاحظ الإسترجاع حينما يقع أمر مكرو ه من سماع خبر محزو ن أو و قو ع حادث سيارة أقوى أداء من الاسترجاع حينما يفو ت أمر محبو ب إذ بلغت نسبته ٢٩,٨%بينما تركز الاسترجاع حين فو ات الأمر المحبو ب في المستوى التنفيذي الو سط إذ بلغت نسبته ٤٧,٣%
و الشكل رقم (١٣)
الأعمدة البيانية للنسب الخاصة بالمستوى التنفيذي لأداء أسلو ب التفاؤل ضمن أساليب الإيمان بالقضاء و القدر
و يتبين من الشكل رقم (١٣) تجمع العدد الأكبر في المستوى التنفيذي الو سط إن كان المستوى التفيذي القو ي قريبا جداً ثم يأتي في الأخير المستوى التنفيذي الضعيف و هذا يو ضح كثرة الأداء في هذا الأسلو ب عن الأسلو بين السابقين.
كذلك يلاحظ أن التفاؤل حينما يفو ت أمر محبو ب كان أقوى أداء نو عا من التفاؤل حينما يقع مكرو ه إذ بلغت نسبته ٣٥,٢% بينم التفاؤل حينما يقع مكرو ه بسماع محزن أو و قو ع حادث سيارة بلغت نسبة ٣٢,١%.
و الشكل رقم (١٤)
يو ضح الأعمدة البيانية للنسب المئو ية الخاصة بالمستوى التنفيذي لأداء اسلو ب التو كل ضمن أساليب الإيمان بالقضاء و القدر .
و يظهر من الشكل رقم (١٤) تجمع العدد الأكبر في المستوى التنفيذي القو ي ثم يقاربه بالنسبة المستوى التنفيذي الو سط ثم ياتي أخيرا المستوى التفيذي الضعيف و هذا يظهر كثرة التطبيق لهذا الأساليب السابقة الثلاثة .

و كذلك يلاحظ أن التو كل حين فو ات الأمر المحبو ب أو قوى أداء من التو كل حين و قو ع مكو ره ، إذ بلغت نسبته ٥٢,٧% بينما التو كل حين و قو ع المكرو ه فقد تركز أكثر في المستوى التنفيذي الو سط إذ بلغت نسبتة ٥٢,٦% .
بالرجو ع إلى الشكل رقم (٢) تبين أن أقوى هذا الأساليب أداء هو التو كل و قد بلغت نسبتة ٤٤,٧٥%، ثم يأتي بعده التفاؤل و نسبة ٣٣,٦٥% ثم يليه الصبر و نسبته٢٣,٩٥%و اخير الاسترجاع و نسبته ٢٣,١٠
أما اضعفها أداء و هو الذي علت نسبته في المستوى التنفيذي الضعيف فيأتي أو لا الاسترجاع و بلغت نسبته ٣٣,١٠% ثم ياتي التفاؤل و نسبته ٢٨,١٠% و يليه الصبر و نسبتة ٢١,٣٥% و اخيرا التو كل و نسبته ١٢,٥٠%
و الشكل رقم (١٥) يو ضح الأعمدة البيانية للنسب الماؤية الخاصة بالمستوى التنفذي لأساليب القضاء و القدر بشكل عام

و يبين الشكل رقم (١٥) تجمع اعدد الأكبر في المستوى التنفيذي الو سط و يليه المستوى التنفذي الأقوى ثم المستوى التنفيذي الضعيف ، و يلاحظ كذلك أن أداء اساليب الإيمان بالقضاء و القدر و حين فو ات أمر محبو ب أقوى أداء حين و قو ع مكو ره معين و قد بلغت نسبة ٣٢% اما نسبته حين و قو ع المكرو ه فهي ٢٩% .

شكل رقم (١٥)
الأعمدة البيانية للنسبة المؤية الخاصة بالمستوى التنفيذي لأداء اساليب مو اجه الخو ف و التحدث مع الناس

و يظهر الشكل رقم (١٦) أن أقوى اساليب الخو ف و التحدث مع الناس أداء و هو طرح الأسئلة بلغت نسبته ٤٧,١٠% ثم ياتي بعده دعو ة افراد الأسرة و بلغت نسبته ٤١,٢٠ ثم يليه دعو ته زملاء المدرسة و بلغت نسبته ٣٩,٢٠% ثم ياتي اخرا إلقاء الكلمة و بلغت نسبته ١٥,٧٠% أما في المستو ي التنفيذ الو سط فقد حل او لا إلقاء الكلمة بنسبة بلغت ٤٧,١٠ ثم ياتي بعده طرح الأسئلة و بلغت نسبته ٤٥,١٠% ثم يليه دعو ة أفراد الأسرة و بلغت نسبته ٤١,٢٠% ثم ياتي أخيرا دعو ة زملاء المدرسة و بلغت نسبته ٣٣,٣%.

أما في المستوى التنفيذي الضعيف فقد برزت النسبة لأسلو ب الكلمة إذ بلغت ٣٧,٣٠% ثم ياتي بعده دعو ة زملاء المدرسة و بلغت نسبته ٢٥,٥٠% ثم يليه دعو ة أفراد الأسرة و بلغت نسبته ١٧,٦٠% ثم ياتي بعده طرح الأسئلة و بلغت نسبته ٧,٨٠% .

شكل رقم (١٧)
الأعمدة البيانية للنسب المؤو ية الخاصة بالمسو ى التنفيذي لأدء اساليب الرفع و فق التعامل مع الممارسات الخاطئة .

و يتضح من الشكل رقم (١٧) كثرة الاستغفار من ممارسة ترك صلاة الفجر .
بينما تماثر اسلو ب التو به مع الكفارات فيه ، أيضا يلاحظ تماثل الأساليب الثلاثة في الممارسات التالية الغيبة مع و النميمة و السب و الشتم إضافة إلى الغفلة عن ذكر الله إلا ان التو به في الأخير أنخفظ عنها

شكل رقم (١٨)
يبين الأعمدة البيانية للنسب المئو ية الخاصة بالمستوى التنفيذي الاساليب الرفع و ايهن اكثر تطبيقا .

و يلاحظ من الشكل رقم (١٨) أن أقوى هذه الأساليب هو أسلو ب الاستغفار بلغت نسبته ٤٣,٨٢% ثم ياتي بعده اسلو ب التو به بنسبة ٢٩,٧٠% ثم يليه الكفارات بنسبة ٢٥,٩٠% .
أما في المستوى الو سط فياتي اسلو ب التو بة إذ بلغت نسبتهث ٤٧,٣٢% ثم ياتي بعده اسلو ب الكفارت بنسبة ٤١,٩٨% ثم يالية الإستغفار بنسبة ٣٦,٨٠% أما في المستوى التفيذي الضعيف فياتي أو لا اسلو ب الكفارت بنسبة ٣٢,١٢% ثما ياتي بعده اسلو ب التو به بنسبة ٢,٩٦% ثم أخير اسلو ب الإستغفار بنسبة ١٩,٤٠%
و يلاحظ من الشكل و النتجة ان المستوى التنفيذ القو ي و الو سط قد حاز على النسبة الأكبر إذ تقارب ٧٥%

(شكل رقم (١٩

الأعمدة البيانية للنسب المئو ية الخاصة بالمستوى التفذي لأداء اساليب الفعل اللآزم و المتعدي

و يلاحظ من الشكل رقم (١٩) أن أقوى أساليب الفعل اللازم و المتعدي أداء هو اسلو ب صلة الرحم و بر الوالدين و هو فعل متعدي و بلغت نسبته ٦٤% ثم ياتي بعده أسلو ب الو ضو ء و سنته و هو فعل لازم و بلغت نسبته ٣٦% ثم ياتي بعده أسلو ب تلاو ة القرآن و نسبته ١٨% ثم يليه أسلو ب الو ضو ء و سنته و نسبته ١٤% و أخيرا ياتي صلة الرحم و برالوالدين بنسبة ٢%

الاعمدة البيانية لمستوى تنفيذ المتدربين للعمل اللازم و المتعدي

يلاحظ من الششكل رقم (أن مستوى تنفيذ المتدربين لهذا الأسلو ب كان مرتفعا فمعظه كان في المستوى التنفيذي القو ي و الو سط فالقو ي نسبته نسبته٣٨% و الو سط نسبتة ٤٧% أي ٨٥%

الشكل رقم (٢١)

الخطو ط البيانية للنسب المأو ية المستوى التنفذي لأداء اسلو ب بر الوالدين بشكل تصيلي ضمن اساليب الفعل اللازم المتعدي في و فق ايام المحددة للتفيذ

يلاحظ من الشكل رقم (٢١) أن الخط البياني لتنفيذ اسلو ب بر الوالدين على المستوى التفيذي القو ي كان اعلى المستو يات و قد بدا في اليو م الأو ل بنسبة ٦٦% ثم أنخض في اليو م الأو ل و الثالث حتى و صل ٥٨% ثم عاو د الإرتفاع مرة أخرى في الرابع حتى و صل ٦٠% ثم أنخفض قليللا في اليو م الخامسى و صل ٥٧%

كذلك يلاحظ ان الخطا البياني لتنفيذ اسلو ب بر الو لدين علي المستو ي
التنفيذي الو سط قد بدأ باليو م الاو ل بنسبة ٢٢% ثم ارتفع في الأيام التي تليها
حتي اخر الأيام و كان مستو اه قريبا من بعض جدا إذا استمر على نسبة ٢٧%
ايضا يلاحظ ان الخطا البياني لتنفيذ اسلو ب بر الو لدين علي المستو ي
التنفيذي الضعيف قد بد في اليو م الاو ل بيسبة ١٣% و كذلك في اليو م الثاني
ثم ارتفع قليل في اليو م الثالث اذا و صلت نسبته ١٥% ثم انخفض في اليو م
الرابع ، و كانت نسبته ١٣% ثم ارتفع في اليو م الخامس و كانت نسبته ١٤%.
و الشكل رقم (٢٢) يبين الاعمده البيانيه للنسب المؤية الخاصة بالمستوى
التنفيذي لاسلو ب بر الو لدين و فق اساليب بر الو لدين .
و يتضح من الشكل رقم (٢٢) أن اقوى اساليب برا لو الدين أداء هو
اسلو ب قضاء الحو ئج و بلغت نسبته ٧٨% ثم يلية اسو ب خض الصو ت
كانت نستبه ٦٠% و اخيرا اتى اسلو ب تقبيل الرائس و بلغت نسبتة ٤٥%أما
على المستوى التنفيذي الو سط فاتا أو لا أسلو ب خفض الصو ت بلغت نسبتة
٣٢% ثم اتى بعده أسلو ب تقبيل الرائس و كانت نسبته ٢٢% و أخير اتى اسلو
ب قضاء الحو ئج ١٨% أما على المستوى التنفيذي الضعيف فأتى أو لا أسلو
ب تقبيل الرائس و بلغت نسبته ٢٧% ثم أتى بعده أسلو ب خفض الصو ت و
بلغت نسبته ٨% و أتى و أخيرا أتى اسلو ب قضاء الحو ئج و بلغت نسبتة ٥%
و الشكل رقم
٢٥) يبن الأعمدة البيانية للنسب المؤية الخاصة بالمستوى التنفذي لأسلو)
ب الرحم ضمن الأفعال اللازمة و المتعدية و فق اساليب صلة الرحم
و يلاحظ من الشكل (٢٣) أن أقوى أساليب صلة الرحم أقوى اساليب صلة
الرحم أداء و أسلو ب الزيارة إذ بلغت نسبته ٤٨% ثم أتى بعده نسبة السؤال
بالهاتف و كانت نستبه ٤٦% و أخير اتى أسلو ب الدعاء لهم و كانت نسبته
٢٤% اما علي المستوى التنفيذي الو سط فاتى او لا اسلو ب الدعاء لهم و بلغة
نسبته ٤٦% ثم اتى بعده اسلو ب الزياره و بلغه نسبته ٣٤% و اخيرا اتى اسلو
ب السؤال بالهاتف و بغله نسبته ٨%
اما على المستوى التنفيذي الضعيف فاتى او لا اسلو ب السؤال بالهاتف و بلغه
نسبته ٣٦%ثم يليه اسلو ب الدعاء لهم و كانت نسبته ٣٠% و اخيرا اتى اسلو
ب الزيارة و بلغه نسبته ١٨%
شكل رقم (٢٤)

الاعمده البيانية للنسب المؤيه الخاصة بامستوى التنفيذي لساليب الاخلاق الحسنه و في ما يلى الشكل الخاص باساليب و اخلاقيات اللقاء.

و يلاحظ من الشكل رقم (٢٤) إن اقوى اساليب اخلاقيات اللقاء اسلو ب تحية السلام و بالغه نسبته ١٠٠% ثم اتي بعده اسلو ب البشاشه و كانت نسبته ٧٦% ثم يليه اسلو ب الكلام الحسن و بلغه نسبته ٥٦% و اخيرا اتى اسلو ب الانصات الطيب و كانت نسبته ٣٠% .
أما على المستوى التنفيذي الو سط فاتى أو لا اسلو ب الإنصات الطيب و كانت نسبتة ٥٥% ثم أتى بعده اسلو ب الكلام الحسن و بلغت نسبتة ٤٠% ثم أتى بعده اسلو ب البشاشة و كانت نسبته ١٦% و أخير اتى بعده أسلو ب تحية السلام و نسبته صفر .
أما على المستوى التنفذي الضعيف فأتى أو لا الإنصات الطيب و بلغت نسبتة ١١% ثم أتى بعده اسلو ب البشاشة و كانت نسبته ٨فئ% ثم يلي أسلو ب الكلام الحسن و بلغت نسبته ٢% و خيرا أتى أسلو ب تحية السلام و نسبته صفر .
كذلك يلاحظ من الشكل التالي رقم (٢٥) أن مستوى تنيف اللتعبير لأسلو ب أخلاقيات اللقاء كان مرتفعا فمعضمهم كان المستوى التنفيذي القو ي و الو سط فالقو ي كان نسبته ٦٧% و الو سط نسبته ٢٨% أي ما يعادل ٩٥%
شكل رقم (٢٥)
مجمو عة الأخلاق الحسنة
شكل رقم (٢٥)
يبيين الأعمدة البيانية للنسب المئو ية للمستوى التنفيذ
و يلاحظ من الشكل رقم (٢٦) أن أقوى أساليب أخلاقيات الغضب أسلو ب تغيير نو ع الجلسة و بلغت نسبتة ٣١,١%ثم أتى بعده أسلو ب الحلم (كظم الغيض) و كانت نسبته ٢٨%ثم يلية أسلو ب الأستعاذة بالله من الشيطان الرجيم و بلغت نسبته ١٧%ثم يليه تلاو ة أسلو ب الاحسان للمخطئ بدعاء و ثناء نسبته ١٣%و أخيرا أسلو ب الو ضؤ و كانت نسبته ١١%

أما عن المستوى التنفيذي الو سط فأتى او لا .أسلو ب الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم و بلغت نسبته ٥٧% ثم أتى بعده أسلو ب الحلم (كظم الغيض و كانت نسبتة ٥١% ثم تلاه الإحسان للمخطى بدعاء أو ثناء و بلغت نسبتة

٤٩% ثم اتى بعده اسلو ب تغير الجلسة كانت نسبته ٤٤% و أخيرا أتى اسلو ب الو ضو ء و بلغت نسبته ٢١% م ما على مستوى التنفيذي الضعيف فأتى أو لا اسلو ب الو ضو ء و و صل نسبته ٦٨% ثم أتى بعده أسلو ب الإحسان للمخطى بدعاء أو ثناء و بلغت نسبتة ٣٨% ثم تلا أسلو ب الإستعاذه بالله من الشيطان الرجيم و كانت نسبته ٢٦% ثم يليه اسلو ب تغير نو ع الجلسة و بلغت نسبته ٢٤% و كان اتى اسلو ب الحلم (كظم الغيض) كانت نسبته ٢١%

كذلك يلاحظ من الشكل التالي رقم (٢٧) أن مستوى تنفيذ المتدربين لهذا الأسلو ب كان منخفظ نو عا ما إذ تجمع أكثرهم في مستوى التنفيذي الو سط و الضعيف الو سط بلغت نسبته ٤٤% و الضعيف بلغت نسبته ٣٦% أي ٨٠% و النسبة الأقل و هي ٢٠% من نصيب المستوى القو ي

الشكل التالي رقم (٢٧)

مجمو ع أخلاقيات الغضب

نتائج إستمارة تقيم البرنامج الإرشادي من و جهة نظر المتدربين

أن الهدف من تصميم إستمارة تييم البرنامج هو الو قو ف على أرىء المتدربين حو ل البرنامج الإرشادي و من ثم الو صو ل للصيغة المناسبة لتقو يم البرنامج الإرشادي ، إضافة إلى زيادة فعالية المتدرب و التي تعتبر أحد الأساليب الإرشادية التي تقو م عليها البرنامج الإرشادي في هذه الدرسة \

و فيما ياتي عرض لنتائج الإستمارة :

بالنسبة للسؤال الأو ل الذي كان مباشر حو ل إجابيات و السلبيات التي - لمسها المتدرب في البرنامج ، فقد ذكر المتدربو ن عدد كبير من الإيجابيا تجاو ز الثلاثين الاجابية سيقتصر الباحث على الإيجابيات التي تكررت أكثر من مرة و سيتم ذكرها حسب تكرراها بداية بالأكثر و هي كما يلي : -

١ - تنمية الو عي و زيادنته .

٢ - معرفة كيفية التخلق بالأخلاق الحسنة و أثرها على النفس

٣ - الثقة بالنفس و التو د على تحمل المسؤلية و الإعماد على النفس \

٤ - تحمل المصائب و زيادة الإيمان بالقضاء و القدر

٥ - التخلص من القلق و التو تر و تحقيق الطمئينة

٦ - التعو د على الطاعات خاصه الأذكار و الصلاة و الإبتعاد عن المعاصي

٧ - معرفة معنى الحياة

٨ - الجرئه و عدم الخو ف او التردد في الكلام أو المناقشة \

٩ - التعامل الطيب مع الأخرين و أقامة علاقة اجتماعية جيده

١٠ - القدرة على مناقشة المشاكل

١١ - التعرف على كيفية التخلص من الأخطاء

١٢ - التعو د على الصدق و تعلم الصراحة

١٣ - التعو يد على تنظيم الو قت

١٤ - التعو يد على مساعدة الآخرين

١٥ - و اقيعة البرنامج و مباشرته لقضايا الشباب

١٦ - تحيقيق النظرة الإيجابة للنفس و التفائل لتجاو ز الأخطاء

أما السلبيات فلم يكثر المتدربو ن منها و لذا ذكر الباحث كلها و هي كما يلي حسب تكررها :

١ - أقتصارة على حصة و احده

٢ - و قت البرنامج غير مناسب

٣ - البرنامج يهتم بالنظري أكثر من التطبيقي

٤ ضعف التعاو ن مع المتدربين

٥ ـ قلة الجلسات

٦ ـ الملل أحيانا و قلة الحماس

بالنسة للسؤال الثاني فكان حو ل المقترحات التي يو د المتدربو ن إضفتها - للبرنامج و هي كما يلي حسب تكررها :

١ ـ أن يستمر البرنامج لو قت كبير

٢ ـ زيادة الرحلات و الزيارات

٣ ـ أن تكو ن هنك جلسة إسبو عية أو على الأقل شهرية طو ال العام

٤ ـ تعميم البرنامج على جميع مدارس المملكة العربية السعو دية

٥ ـ أن يكو ن للبرنامج حصة محددة مستقلة

٦ ـ الإهتمام بالجانب التطبقيب اكثر \

٧ ـ أن يزاد في مدة الجلسة الإرشادية

٨ ـ تطو ير البرنامج بحيث يكو ن اكثر فعالة

٩ ـ أن يكو ن البرنامج في يو م غير ايام الدرسة كالخميس مثلا

١٠ ـ حبذا تغير يو م الجلسة من يو م إلى آخر

١١ ـ فتح المجال للطلاب أكثر يقو لو ن ما يريدو ن

١٢ ـ الإكثار من استخدام الو سائل السمعية و البصرية

١٣ ـ من الجيد تقسيم أفرد الجلسة إلى مجمو عات

١٤ ـ إدخال بعض البرامج المسلية و في نفس الو قت المفيدة

ـ اما السؤالان الثالث و الربع من إستمارة المتدربين للبرنامج الإشادي فقد تم أستخراج النسب المؤية لتجهات إستجابات المتدربين عليها و الجدول رقم (٥١) يو ضح ذلك

جدول رقم (٥١)

النسب المؤية لتجاهات إستجابات المتدربين على السؤلين الثالث و الرابع من إستمارة تقيم البرانامج الإشادي

الأسئلة	إتجاه الإستجابة					
	نعم		إلى حدما		لا	
	لعدد	النسبة	لعدد	النسبة	العدد	نسبة
ترى أن البر نامج يفيد في خفض القلق	44	٧١%	١٧	٢٧%	١	١،٦
تلاحظ انك أقل قلقاً بعد حضو ر جلسات هذا البرنامج	37	٥٩%	٢٢	٣٥%	٣	٥٤%

ثانيا تفيسر النتائج

الفرض الرئس الأو ل : ـ

و ينص على انه تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين المجموعة التدريبة و المجموعة الظابطة بعد تليق المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية و بالنظر إلى الجدول رقم (٢٠) يتضح و جو د فرو ق بين تو صل درجة القلق لدى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق لدى المجموعة الظابطة لصالح المجموعة التجريبية لاكن هذه الفروق غير دالة أحصائيا في القياس البعدي للمجمو عة التجريبية و البعدية للمجمو عة الظابطة على مقياس القلق و لقد كان لهذا الفرع الرئيس فرو ض فرعية تم إختبارها و لقد جائت كما يلي : -

الفرض الفرعي الأو ل

و ينص على أن تو جد فرو ق ذات دلالة احصائي في

درجة القلق النفسي بين المجموعة التجربي ةو المجمعة الضابطة بعد تلقي المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية

و بالنظر إلى الجدول رقم (٢١) يتبين و جو د فرو ق بين متو سط درجة القلق لددى المجموعة التجريبية و متو سط درجة القلق لدى المجموعة الضابطة لصالح المجموعة التجرييبة لاكن هذه الفرو ض ليست داله إحصائيا في القياس البعدي للمجمو عة التجريبية و البعدي للمجمو عة الظابطه على بعد القلق النفسي

الفرض الفرعي الثاني : \

و ينص على أنه تو جد فرو ق ذات دلاله إحصائية لدرجة القلق العقلي بين المجموعة التجرية و المجموعة الضابطة بعد تلقي المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبة

و بالنظر إلى الجدول رقم (٢٢) يتبين و جو د فرو ق بين متو سط درجة القلق لدى المجموعة التجربي و المجموعة الظابطه بعد تلقي المجموعة التجريبية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية و بالنظر إلى الجدول رقم (٢٢) يتضح و جو د فرو ق بين متو سط درجة القلق لدى المجموعة التجيبية و متو سط جرجةالقلق لدى المجموعة الضابطة لصالح المجموعة

الضابطة و لاكن هذه الفروق غير داله إحصائيا للقياس البعدي للمجمو عة
التجربية و البعدي للمجمو عة الضابطعة على بعد القلق العقلي

الفرض الفرعي الثالث

و ينص على أنه تو جد فرو ق ذات دلاله إحصائية في درجة القلق الجسمي بين المجموعة التجربية و المجموعة الضابطة بعد تلقي المجموعة التجربية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجربية .

و بالنظر إلى الجدول رقم (٢٣) يتبين و جو د فرو ق بين متو سط درجة القلق لدى المجموعة التجرييبة و متو سط درجة القلق لدى المجموعة الضاطة لصالح المجموعة التجرييبة لاكن هذه الفرو ض غير داله إحصائيا في القياس البعدي للمجمو عة التجربية و البعدي على بعد القلق الجسمي

الفرض الفرعي الرابع

و ينص على أنه تو جد فرو ض ذات دلالة إحصائية في درجة القلق السلوكي بين المجموعة التجربية و المجموعة الضابطة بعد تلقي المجموعة التجربية البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجربية

و بالنظر إلى الجدول رقم (٢٤) يتضح و جو د فو رق بين متو سط درجة القلق لدى المجموعة التجربية و متو سط درجة القلق لدى المجموعة الظابطة لصالح المجموعة التجربية لاكن هذه الفو رق غير داله إحصائيا في القياس البعدي للمجمو عة التجربية لاكن هذه الفرو ض غير داله إحصائيا في القياس البعدي للمجمو عة التجربية و البعدي للمجو عة الضابطة على بعد القلق السلوكي لقد أضهرت المتو سطات كلها تغير في درجة القلق بنخفاظه لدى المجمو عات التجربية مما قد يعزي إلى اثر البرنامج المطبق عليها مقارنة بالمجموعة الضابطة أما كو ن الفرو ض غير داله إحصائيا فيعلله الباحث في الأمر الأتية : -

١ - قصر و قت البرنامج : حيث أستغرق البرنامج سبعة عشرة جلسة بو اقع جلستين كل إسبو ع ، و ستغرق هذا الامر شهرين فنظرا لثرا البرنامج و

خاصتا في الجو انب العلمية القرآية فأنه يحتاج إلى و قت أطو ل من مرسو م و هذا الأمر أيه عدد من المتخصصين و الأساتذه في قسم علم النفس كذلك فإن معالجة الإضطربات النفسية تحتاج إلى و قت أطو ل حتى يمكن إحداث تغير في المريض سو اء في أفكاره أو سلو كه أو عو اطفه و هذا ما ذكره

\

بعض الباحثين Eysenck ١٩٩٠ davi dson e

إضافة إلى أن أكثرمن نصف المتدربين كما في إستمارة تقيم البرنامج من و جهة نظر المتدربين اقترحو ا استمرار البرنامج و زيادة جلسات البرنامج، فإنهم ليعتادو ا على و اجبات البرنامج و أنشطته يحتاجو ن إلى مزيد من الو قت التدريب و البرنامج لم يمكنهم من ذلك بسبب قصر مدته فهم بعدما بداو يتفاعلو ن مع البرنامج و يبدو ن الإستجابات المتو قعة كان البرنامج قد أنتهى

٢ - البرنامج يحتاج إلى إثراء في الجو انب العملية : ربما يكو ن عدم و جو د فرو ق في البعد السلوكي كما سيأتي أحد أسباب اختفاء الفرو ض بين العينتين مما يدل على ان البرنامج ناجح في الأبعاد النفسية و العقلية و هذا يظهر في ان الجانب اللفضي الو القرائي أو الإداري كان ثريا و ظهرت كفائته ، و مع ان الطرق العملية و تطبيقتها و جدول ها كانت تأخذ نصيبا لا بأس من البرنامج عند و ضع الخطة كما يرى الباحث حيث أخذت ثمان جلسات إلا أن ذلك لم يكن كافيا بالنسبة بالتفاعل مع التطبيقات .

٣ـ أن بنو د مقيا س القلق تتظمن ما يو حي بالمرغو بية مما يو جه إجابات بعض العينة و يجعل المستجيب يميل إلى عدم و صف نفسه بالقلق " فلقد يلجى المفحو ص في حالة السلو ك للشحنة الإنفعالية أو الإجتماعية العالية إلى تزيف الإستجابه على اسئلة الإستبيان لأعطاء صو رة غير صحيحة تتفق مع المرغو بية الو جدانية أو الإجتماعية " (أبو حطب ، صادق ، ١٩٩٦م)

الفرض الرئيس الثاني :

و ينص على أنه تو جد فو رق ذات دلالة أحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق لدى المجموعة التجريبية بعد تلقيها البرانامج الإرشادي لصالح القياس الإرشادي .

و بعد النظر إلى الجدول رقم (٢٥) يتضح و جو د فرو ق ذات دلالة أحصائية عند مستوى أقل من ٠,٠١ (٠,٠٠٠٣) بين القياسين القبلي و البعدي لدرجات أفرد تجريبية أعلى مقاس القلق لصالح القلق البعدي و من خلال هذه النتيجة يمكن قبو ل الفرض الريئس الثاني ، بمعنى أنه ما حدث من إنخفاظ في مستوى القلق كان لصاح القياس البعدي و هذه تظهر أثر البرنامج الإسلامي في خفض القلق القائم على ثلاث قوى : العلمية ـ المعرفة ـ القلبية ـ العاطفية ـ العلمية ـ السلوكية ـ المركتز على سبعة مباديء "التبعد، و تحمل التكاليف و الإيمان بالقضاء و القدر و الخو ف و الرجاء ، و العمل الدافع و الرافع و العمل المتعدي و للازم و حسن الخلق ،

إن المتركزين الأو لين يبينان قيمة إيجاد معنى للحياة لدى المراهقين و من ثم و ضو ح هو ية و مسؤو لياته و كذلك يبرز المبدئان الثالث و الرابع أهمية التحمل و الصبر و بط القلب بالله تعالى و الإقبال على الأشيا و الأشخاص و الأعما ل بشجاعة .. أيضا يبرز المبدى الخامس أهمية الدو افع و ربطها بأهداف عالية فإذ كبى أو أخطى المراهق زاد قلقة و تو تره ، فهناك الأعمال التي ترفع الحرج و الضيق عنه كالتو به و الإستغفار و الكفارات ، ثم يأتي المبدء السادس الذي يؤكد أهمية العمل اللازم المنعكس أثره على الفرد فقط ، و العمل المتعدي و اللذي أثرة متعدي بالأخرين و هذا يبرز دو ر السلوكيات الفردية و العلاقات الإجتماعية في الإستقرار النفسي للمراهق ، أما المبدأ ء الأخير فيظهر ضرو و ة التحلي بالصفات الخلقة خاصة في اللقاءات و المو اقف الحرجة ، إن كل ذلك قد أتى ثمارة ، و ظهر أثرة في خفظ القلق لدى المراهقين مما يؤكد أن القوى الثلاث هي جو انب قادرة على تحقيق الراحة و السعادة للمراهق ، إن هذا التعاو ن الشمو لي مع جو انب الإنسان المختلفة و أخذها بعين الإعتبار يتفق مع النظرية الإنتقائية التي يقترحها أيز ريس ١٩٨٥م) بالإهتمام بالجو انب السلوكية و الو جدانية و العلاقات الإجتماعية على حدا سو ى أثناء الإرشادي العلاجي (الشناو ي ١٩٩٤م ـ ص : ٤٢٦) كذلك يتفق ذلك مع ما تو صل إلية عدد من الباحثين مثل بارلو ١٩٨٤م من أن العلاج المتعدد و المتزظمن

لعدد من الطرق و االأساليب المعرفية و العاطفية و السلوكية ذو فعالية أكبر من العلاج للأسلو ب الو احد لتخفيف القلق (أدلمان ١٩٩٢،) و هذا ما أكده (أيزنك ، ٩٩٢١م من أن هناك عدد من العو امل تلعب دو را في نشو ء القلق معرفية و جدانية و بيئية و هذا دليل على النظرة الأحادية لنشو ء القلق (ب ٣٩)

و يتفق مع الطرح الذي ينادي به إبراهيم ١٩٩٤م) الذي يؤكد أن المنهج الأثير لديه في علاج كثير من حالات القلق و التو تر و هو أيضا يمكن و صفه بأنه علاج متتعدد الأبعاد و المحاو ر ، لأن بنيته الأساسية هي علاج الإضطرابات النفسية في جو انبها الإجتماعية الإنفعالية و السلوكية ، و مصادر التهديد الخارجية مجتمعة ،

إلا ان الجو انب المكو نه لنشاط الإنسان مرتبطة ترتبط في التصو ر الإسلامي بالله تعالى هذا ما تم في هذه الدرسة سو ى في القوى او المباده او الأساليب الفنية و هذه الخصو صية التي راعتها هذه الداسة هو عين ما تو صلت له الدرسات الحديثة للكعبي ١٤١٧هـ التي طبقت برنامجا يحتو ي على اساليب القو لية و العقلية و السلوكية و قد أدى إلى خفظ القلق النفسي و تحسن الاداء الإجتماعي للمريضات ،

ألا أن هذه الدرسات الحالية تختلق عن دراسة الكعبي لانها تطبق على عنية المراهقين الذكو ر بخلاف درستها التي طبقت على عينات النساء إضافة إلا ان درسة الكعبي تعامت مع حلات تركزت كثير على أسلو ب المقابله بينما هذه الدرسة تعاملت مع مجمو عات أكبر و اتخذت أسلو ب الإرشاد الجماعي ، أن القوة العلمية ، مثلا المربو طة بالرو ح و القيم لها أثرقو ي في تو جيه الفكر و إنطلاقه إلى غايات عظيمة و جعل دائرة العمل أكبر سعة و أكثر شمو لا من مجرد هذه الحياة الدنيا ، أن هذا الأمر العقبي الرو حي و الذي تو صلت إليه هذه الدرسة يتفق على ما تو صلت إليه دراسة (البناء ١٩٩٠م) و التي صممت برنامج يقوم على الأدعية و الأذكار في علاج القلق ، و لقد اظهرت النتائج و جو د فرو ق ذات دلالة إحصائية بين درجات الطالب على مقياس القلق قبل تطبيق الأسلو ب العلاجي و بعده لصالح القياس البعدي مما يشير إلى فاعلية أستخدام مثل هذا الأسلو ب في خفض مستوى القلق ، و لكن الدراسات

الحالية تضيف على دراسة البناء انها و سعت التفاعل مع الجو انب الإنسان الثلاثة ، إضافة إلى أنها لم تقتصر على أسلو ب قو لي أو قلبي ، بل تنو عت الأساليب بين علمي و فكري و قلبي عاطفي و عملي سلو كي سو اء بالقو ل أو الفعل .

إن نجاح هذا المدخل العلاجي العلمي ، المعرفي ، و القائم على إيجاد معنى الحياة بالعبادة و معرفة المسؤلية و الدو ر الذي يتحرك ضمنه المراهق و يجد فيه نفسه و يحس بذاته يتفق إلى حد كبير مع ما تو صل إليه (جلاسر ١٩٧٥م) الذي أكد على أهمية الهو ية و هي حاجة أساسية تنبع من الفرد و من تعامل الناس مع الفرد و يغذي الأخلاق و القيم إذ تعتبر جو انب مهمة بشكل بالغ للصحة النفسية ، كذلك أبرز دو ر المسؤلية إذ يرى أن السلو ك المسؤو ل هو الذي ينتج عنه الصحة النفسية ، و المعانات الشخصية هي نتيجة لعدم و جو د المسؤلية إلا ان معاير هذه المسؤلية و أصو ل المسؤلية عن د جلاسر غير مرتبطة بالرو ح و الدين بشكل و ضح بينما في الإسلام الذي يظهره الاساس النظري لهذه الدرسة مرتبط إرتباطا و ثيقا بالإسلام و معايره و اضحة من حيث ضرو رة الرجو ع لمصادر الإسلام في الكتاب و السنة و الذي برز في هذه الدرسة في مبادئها السبعة .

يقو ل الشناو ي ١٩٩٤ (و على الرغم من أهتمام العلاج بالو اقع بجانب الأخلاق الصحيحة فإنه لا يشتمل على تو صيف معاير لهذه الأخلاقيات ... هل يتركها لأحكام المرشد أو يتركها لمعاير عامة يستنتجها المسترشد من سلو ك المجتمع ؟) . (ص : ٢٥١

إذ ما تو صل إليه "جلاسر "من المفاهيم الأساسية لخفظ التو تر و جلب السعادة قد أكدته هذه الدرسة و لاكن ضمن الإطار الإسلامي المحاط بجانبي العقدية و الشريعة و المحدد تحيديد شاملا دقيقا ، و الذي حاو ل الباحث ان يفصلة أو يحدده في هذا البحث .

نتجتا الفرضين الفرعيين الأو ل و الثاني "

ينصل الفرق الفرعي الاو ل على أنه تو جد فرو ق ذات دلاله إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق النفسي لدى المجموعة التجريبية بعد تلقيها البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي .

و بالنظر إلى الجدول رقم (٢٦) يتضح و جو د فرو ق ذات دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠,٠٥) (٠,٠٢٩) بين القياسيين القلبلي و البعدي لدرجات افرد المجموعة التجريبية على بعد القلق النفسي لصالح القياس البعدي ،

و ينص الفرض الفرعي الثاني على أنه تو جد فرو ق ذات دلاله إحصائية بني القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق العقلي لدى المجموعة التجريبية بعد تلقيها البرنامج الإرشادي لصالح القياس السبعدي .

و بالنظر إلى الجدول يتضح و جو د فرو ق ذا ت دلالة إحصائية عند مستوى أقل من (٠,٠٥) (٠,٠٣٤) بين القياسين القبلي و البعدي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على بعد القلق العقلي لصالح القياس البعدي .

و بهاتين النتيجتين يمكن قبو ل الفرض الفرعي الأو ل و الثاني ، بمعنى أن ما حدث من إنخفاض في درجة القلق النفسي الإنفعالي العقلي كان لصالح القياس البعدي و هذا بدو ره يؤكد أثر البرنامج أثر البرنامج الإرشادي في علاج القلق ، و قد تحقق ذلك من جراء تفعيل العبو تين الأو ليين عند الإنسان و هي القوة العلمية العقلية و القوة القلبية الإنفعالية إن هذه الدرسة تو صلت إلى صدق الإفترض الذي يرجع سبب القلق إلى ضعف في العمل و نقص في الفكر و من ثم ضعف العو طف الإنفعالات حيث يرى الفرد نفسة غير ذي قيمة و ليس له هدف محدد قد ربط أماله و آلامه في هذه الحياة فقط ...و قد ركب في ذهنة أفكار خاطئة عن نفسه و و قعة و مجتمعة و علاقاته ، و لذا لما حصل الإهتمام بهذه الجو انب و تنميتنها ، و الإرتقاء بفكر و عو اطف المتدربين ، من جعل معنى لحياة الفرد ، و بيان و ضيفته الشريفة و تصحيح الأفكار الخاطئة عن إمكانته و ذاته عن الأخرين و أعطائه جرعات من التحمل و ربط القلب بالله تعالى خو فا و رجاء و محبة و أملا أدى ذلك لخفظ قلقهم .

و هذا الأمر يبين أهمية العلم و الفكر و أثرهما في السو ك صحة و مرضا يقو ل أبن قيم الجو زية (ط ١٤٠٨هـ) : " مبدء كل علم نظري و عمل أختياري هو الخو طر و الأفكار ، فأنها تو جب التصو رات ، و التصو رات تدعو ا إلى الإردات و الإردات تقتضي الفعل ، و كثرة تكررها تعطي العادة ، فصلاح هذه المراتب بصلاح الخو اط و الأفكار و فسادها بفسادها " (الفو ائد ص ٢٤٩) .

أن بن قيم الجو زية نا يؤكد أهمية العلم الأو لي و الفكرر المبدي على العمل و السلو ك ، و أن السلو ك ثمرة لسلسة العمليات المتدرجة تبداء بالخاطرة أو الفكرة ، و تنتهي بافكر و العادة ، أما العو طف و الإنفعالات فهي لحمة ذات و شائج مرتبطة مع الفكر و هي مرطب للسلو ك مثبت له ، بقيادة العو اطف القلبية الكبرى المحبة و الخو ف و الرجاء .

يقم بن قيم الجو زية (ط ١٤١٤هـ) " و القلب في سيره إلى الله بمنزلة الطائر ، و متى قطع الرئس مات الطائر و متى فقد الجناحان فهو عرضة لكل صائد و كاسر" (مدارج ج ٢، ص : ٥١٣) و هذا الأمر يتفق مع الأطر النظرية و الأفكار العلاجية التي تبنيت الجانب المعرفي ، او المعرفي الإنفعالي مع الاخذ بالاعتبار أثر البيئة و العلاقات الاجتماعية إذ يقوم العلاج المعرفي عند بيك على أن ما يفكر فيه الانسان و ما يقو لو نة حو ل أنفسهم و كذلك إتجاهاتهم و أرائهم و مثلهم إنما هي أمو ر مهمة و ذات صلة و ثيقة بسلو كهم الصحيح و المريض و يرلاى ريمي أن الاضرابات النفسية هي نتيجة المعتقدات و الامناعات الخاطئة المزرو عة (الشناو ي ١٩٩٤م) .و أكد دو ر المعرفة و ارتباطها بالانفعالات و تأثيرها بالسلو ك أليس و الذي يركز في علاجه على ان هناك تشابكا بين العاطفة و العقل أو التفكير و المشاعر و قد ثبت جدو ى هذا النو ع من العلاج في خفض مستوى القلق سو ى المختصرعلى المعرفي او المشتمل على الجانبين المعرفي و الانفعالي في دراسات سابقة مثل ماجيد ة (١٩٧٧) و محمد ١٩٧٨) و رو برتا (١٩٨٣) و هيميل ١٩٨٤) و الخطيب (١٩٨٩) و هايتر ١٩٩٤) و و يسيل و بيتر باو ل ١٩٩٤) و شميدت و آخرين ١٩٩٦) و غيرهم .

و أكدت هذه النتائج أيضا دراسات سابقه طبقت في بيئات المملكة خصو صا كدراسة الشبانات ١٤١٦) و المدخلي ١٤١٦) و الغامدي ١٤١٨) و في البرنامج الارشادي الإسلامي جرى استغلال هذا الاتجاة و تو ظيفة من خلال تفعيل القوة العلمية و القلبية أو ما يطلق عليه في العلاج النفسي المدخل المعرفي أو المعرفي الانفعالي على التركيز على الاطار العام البيئي للفرد القلق بحيث يظهر الخصو صية التي يتميز بها

هذا البرنامج .

أن تفسير القلق من و جة النظر الإسلامية و طرح سبل الو قاية منه و إيراد اثر الإسلام من تو جه سلو ك الفرد نحو الو جه الصحيحة و تأكيد الغاية من خلق الإنسان و بيان و ظيفته العظماء في الحياة ، و أن معرفة معنى الو دجو د و الغاية من خلق تنفي القلق الو جو دي عن الفرد ، كذلك الإلمام بمعرفة أن ليس كل قلق مرض و أن بعضه دافع للفرد على العمل و أن التعبير عن القلق في الإسلام يكو ن بالهم ، كل ذلك يؤكد الدو ر الذي من الممكن أن يقوم به من التنظير الإسلامي عن القلق منتنمية صحيحة للخفلفية الفكريه و تقو ية للقو ر ة العملية لدى الشخص القلق سو ء عن نفسه و الإضطراب الذي يعاني منه أو عانى المجتمع الذي حو له .

أن الأساس النظري للبرنامج الإرشادي يعبر عن القلق بالهم و يفرق فيه بين نو عين من الخلق : فنو ع دافع و هو الهمة ، و نو ع مانع ممرض و هو أشتداد الهم التصو ر الإسلامي يرجع إشتداد الهم و تأثيرة السلبي على الفرد على ضعف في القوى الثلاث العملية و العملية و القلبية ، حيث يغيب عن الفرد غاية الخلق و معنى الو جو د و من ثم يهيم قلبه و يتعلق بالماديات حبا و خو فا و تقل معرفته بالله و بنفسه ، فإذ ما أخطى يأسى من الإصلاح فأصبه القنو ط و القلق و هذا كله ناتج عن عدم معرفة هذه الامرو ر الدقيقة المهمة سو ء القوى أسابب ضعفها و من ثم يدو م قلق الفرد و يشتد ، و لذا فأن دو ر البرنامج الإشادي و من خلال قيامه على هذي الإسلام المفسر للقيلق كان تجلية هذه لاأمر و تو ضيح هذا لقضايا و النقاط للشخص القلق و أقناعه حو لها و ذلك في زيادة لقو تيه العملية و تحريك لقو ته القلبية و تغير تصو راته الذهنية كل ذلك يعبر عن الجانبين الأو لين الجانبي العلمي و القلبي من الأسترتجية العلاجية

التي كان يسير علها البرنامج الإرشادي ، بعد ذلك يكو ن الفرد القلق مهيئا لمرفة الطرق المناسبة للتخلص من القلق التي كانت تسير على نفس النسق اي مستمدة من التصو ر الإسلامي المفسر للقلق و هو الطرق تتجه لتفيل و تقو ية الثلاث المكو نة لنشاط الإنسان و هي القو ة العلمية و تقو يها بمعرفة الله تعالى و حقة الو اجب على عبادة هذا عنصر مهم في بناء مفهو م الذات و يكمله معرفة النفس و أهمية فهم مسؤليتها و ربطها بالله تعالى و هذا عنصر مكمل لبناء مفو م الذات ، و القوة الثانية و هي قوة و سط بين القوة العلمية و القوة العملية و هذه القوة العلمية تمثل مفهو م حقيقة الإيمان و حيقية الإيمان بالله تعالى تفسر للفرد معنى الحياة عنده ، و تتظمن هذه القوة أركان كبار هي المحبة لله و دينه و نبية و المؤمنين و الخو ف من الله و حدة و عقابه و أليم عقابه و الرجاء لثو ابه و الطمع في جناته و هذا يفتح ابو اب التفاعل و يضيق أ و يغلق ابو اب التشائم أما القو ات العملية فهي التي تتبلو ر في العملين اللازم الذي تتظمن عمل الخيرو الصالحات المقتصرة على الفرد نفسه و المتعدية التي تتظمن أعمال الخير المتعدي نفعة للأخرين عن طريق أقامة العلاقات الإجتاعية الطيبة إذ بين ذلك التفاصل تلك القوى للجلسات المعرفية و التي تسلسلت في محاظرات علمية مبنية على الطرح و المناقشة و تنطلق من العلم و تننتهي بالعمل و من الذات إلى الآخرين و فق مبادئ سبعة اساسية تبدا ببيان معنى الو جو د و الغاية من الخلق و يحقق ذالك تعيد الله تعالى بممارسة بعض الصو ر ثم معرفة الدو ر و الو ظيفة التي يقوم بها الفرد و يدخل ذالك ظمن تحمل التكاليف في الاسلام و المسؤو لية الفردية و الاجتماعية ،م كيفية اقامة حماية للقلب امام المصائب و الابتلاءات بو ضع جنة من الصبر و التحمل و الرضا بالقضاء و القدر ثم ربط للقلب بالإنفعالات الكبرى المحبة و الخو ف و الرجاء و هذا يعطي للفرد قوة من عدم الخو ف من الأشخاص و الأشياءبعد ذلك ربط القلب بالجنة و النار و دفعة للعمل و النشاط و الحركة و إذ و قع في الخطاء و التقصير يأتي العمل الرافع الذي يرفع الحرج و القلق عن القلب بالتو بة و الاستغفار و الكفارات المطلقة المفيدة ثم ياتي بيان دو ر نو عي العمل الازم و الذي يبيني الفرد و يمدة بو قو د الإستمرار و يسمى بالذات اللازمه و العمل المتعدي يبين جسو ر من التو اصل و العلاقات الإجتماعية الطيبة مع الأخرين لتحسسه بقيمته و حضو ره معه و يسمى بالذات المتعديه أو الذات الإجتماعية بعد ذلك ياتي حسن الخلق و الذي هو ضرو رة لبناء و بقاء علاقات حميمة مع

الأخرين و تبني صو رة ذهنية طيبة لدى الآخرين مع الفرد و لما تم عرض هذه المبادة السبعة مع المتدربين و أستو عها الجلسات العلمية و اصبحو ا مهيئين لتطبيقها بداء التركيز على الجانب العملي القائم على مناقشة هذه الأفكار و المعلو مات بالجلسات السبع التالية و محاو لة تطبيقها في الجلسة ثم يقو مو ن بتطبيقها خارج في الحياة العادية ليتم تفعليهم للتفاعل الصحيح مع الآخرين .

إن الجانب العملي و السلوكي من البرنامج الإرشادي الإسلامي قائم على اساليب ثلاثة تتفق مع القوى النظرية للدرسة و هي الإسلو ب العلمي (الفكري) الإسلو ب القلبي (العاطفي) و الأسلو ب العملي (السلوكي) و هذه الأساليب مبنية على التصو ر الإسلامي المفصل للقلق أو من خلال نظرية التي تحاو ل تفسير القلق و تقدم له أساليب علاجية معينة و هي تنسجم مع التصو ر الإسلامي العام .

و يتضح من عرض قوى و مبادى و أساليب البرنامج الإرشادي تركيزه على البعد الإيماني و الذي هو حاضر في كل قوة و مبدأ ء و هذا يعطي البرنامج الإسلامي قوة و عمقا و شمو لا و إمتدد ، قوة لأن له إرتباط لله القو ي في أمره و شرعة و قدره ، و عمق لان العلاج أخذت أصو له و سننه من لدن اللطيف الخبير الذي يعلم ما يصلح عباده ، و من يعلم مسارب النفس و خبايها ، و شمو ل لان العلاج يشمل جو انب الإنسان المختلفة جميعا كلمحة و احد لا تتجزء و لا تنشطر فجو انب الإنسان يعمل بعضها في بعض عقل و قلب و جو ارح ، و إمتدد لانه يتعامل مع الو اقع و الحياة المرئية و لا يغفل الحياة المنتظرة الأبدية بل يحثك للتهيى لها ، لا ن الدنيا ليست كل شيء

أن هذه العقيدة و النظرة تعطي البرنامج قوة للتأثير ضهر ذلك في هذه التجربة الحالية : حيث يتناو ل شخصية الفرد بكافة جو انبها الجسمية و العقلية و الرو حية و الخلقية و الإجتماعية و العلمية و العملية و هو علاج يعتمد على ترسيخ دعائم الإيمان في نفس الفرد إذ للإيمان قيمة علاجي عظيم و قيمة و قائية تجعل المؤمن يشعر بالأمن و الإمان و هذه ما دلت علية الدرسات النفسية الحديثة التي أكدت أن للإيمان قيمة عظما ء على صحة النفس الفردية و العقلية و الجسمية و على حسن تكيفه مع المجتمع الذي يعيش فيه و شعو رة ه بالرضاء : - (عيسو ي١٩٨٦ - ص ٤٧، ٢٢٥)

التصو رالإسلامي يرى أن الفرد أثنا مرو ره بخبرات الحياة و التي تبداء بخو اطر أو المو اجه أو الملامسة الفعلية يكو ن الإيمان معياره للحكم عليها بالخطاء و الصو اب ، و العقل و الأداة التي يستخدمها في الحكم و النتجية هي السلو ك الإيمان المو صل إلى النفس المطمئنة ، و أساليه في ذلك تشتمل على جو انب معرفية مثل الو عظ و تصحيح الأفكار و المفاهيم و الإتجاهات و على جو انب و جدانية مثل التذكير و ملامسة المشاعر الإنسانية و كذلك على جو انب سلو كية مثل الثو اب و العقاب و عرض النماذج الطيبة .

إن الإسلام حينما ينظر للإنسان فإنما ينظر إليه في إطارمن الخصو صية التي أستحق بها التكريم و هي نظرة تشمل بكثير مما يمكن ان تحو ية أي نظرية او (مجمو عة منها . (الشناو ي ١٩٩٤م ، ص ٤٦٨،٤٧٦

نتيجتا الفرضين الفرعين الثالث و الرابع

و ينص الفرض الفرعي الثالث على أنه تو جد فرو ق ذا دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق الجسميي بعد تلقيها البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي و ينص الفرض الفرعي الرابع على أنه تو جد فرو ق ذات دلاله إحصائية بنين القياسين القبلي و البعدي في درجة القلق الجسمي لدى المجموعة التجربية بعد تلقيها البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي .

و بالنظر إلى الجدول رقم (٢٨) يتضح و جو د فرو ق ذات دلالة إحصائية بمستوى اقل من (٠,٠١) (٠,٠٠٣) بين القياسين القبلي و البعدين لدجات افرد المجموعة التجربية على بعد تلقي البرنامج الإرشادي لصالحل قياس البعدي .

و ينص الفرض الفرعي الرابع على انه تو جد فرو ق ذات ذلاله احصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدرجة القلق السلوكي لدى المجموعة التجربية بعد تلقيها البرنامج الإرشادي لصالح القياس البعدي لاكن هذا الفروق غير داله أحصئيا .

و من نظر إلى الجدول إلى رقم (٢٩) يتضح أنه تو جد فرو ق بين امتو سط القلق السلوكي للقياس البعدي و متو سط درجة القلبق السلوكي في القياس البعدي لاكن هذه الفرو ض غير داله احصائيا

و من نتيجة الفرض الفرعي الثاث يتبين ان المتو سط الثاث درجة القلق الجسمي في القياس البعدي انخفتظت عن متو سط درجة القلق الجسمي في القياس القبلي و يرجع سبب ذلك إلى اثر البرنامج الإرشادي لعلاج القلق و هذا يظهر إرتباط الجو انب الفسيو لجية و الجسمية للعو امل النفسية و العقلية مما يعني تلازم العلاقة بين النفس و الجسم و هذا يتفق مع دراسة إيميل كامب و ملائه (١٩٨٥)

أما نتيجة الفرض الفرع الرابع فأضهرت و جو د اخفاض متو سط درجة القلق السلوكي ةفي القياس البعدي المتو سط درجة القلق السلوكي في مقياس القبلي مما يدل على و جو د أثر الا ان هذا الانخفاض ليس كبيرا و من ثم فهو غير دال احصائيا و قديرجع ذالك كما في مناقشة الفرض الرئيسي الاو ل الى قصر و قت البرنامج و مع أن البرنامج يحتو ي على تقنيات و فنيات لا بأس بها عمليا و سلو كيا لان الو قت ضاق عن تطبيقها بتطبيقا قو يا بحيث يؤدي الى تأثير عميق مباشر في الفرد و البرنامج في اطاره النظري يسعى الى تفعيل العلاقة بالله و النقس و الخرين أما العلاقة ممع الله فينظرهذا في التعبدلله تعالى بالصلاة و الذكرو الدعاء و الايمان بالقضاء و القدر و الخو ف منة و رجاءة ،أما العلاقة مع النفس فتظهر في تحمل التكاليف عن طريق أداء المسؤوليات المنو طة بها و تحريك دو افعها الداخلية بالترغيب و الترهسيب و النظرة الايجالبي ة للنفس و الثقة بها رغم و قو عها في الاخطاء . و أما العلاقة مع الأخرين فعن طريق إقامة العلاقات الإجتماعية الطيبة مع الآخرين و خاصة الأقربين كالأبو ين و الاخو ه و الأقارب و ذلك بالصلة و الهدية و المكالمة و السؤال و قضاء الحو ائج ، و يكو ن مع عامة الناس في الإحسان و الخلق و الحسن ، كل ذلك تم عن طريق الإقناع و المناقشة و ذكر النماذج المثالية في القرآن السنة و سير السلف الصالح ، و يؤكد ذلك عن طريق القراه للكتب ، و إستماع الأشرطة الصو تية و المرئية و الو اجبات المنزلية

و كل هذا السلوكيات و الفنيات تم تطبيقها في البرنامج بصو رة لا بأس إلا ان النتيجة التي أنتهى إليها هذا العبد تبين هذا البعد تبني أهمية التأكيد أكثر على التفعيل العلاقة بالله تعالى و العلاقة بالآخرين خاصة الأبو ين و إدخالهما كعناصر فاعلة ضمن دو ئر العلاج خاصة أن الدرسات السابقة قد أشارت إلى أثر الإيمان بالله تعالى في خفض القلق كدراسة الشو يعر ١٩٨٦م و أثر العلاقة

الو الدية الجيدة المفعمة بالتقدير و المسؤلية في خفض القلق ، أو نشؤئ القلق و زدياده في المراقهة من جراء التعامل الأسري السابق و الآني السيى القائم على الإهمال أو القسو ة و عدم الحنان و إنعدم المسؤلية و قلة الدعم كما في الدرسات مرسي (١٩٨٩م) بابني ارجو من ١٩٩٢، و مع إن بعض هذا البرنامح اعطى هذه الجو انب إهتماما جيدا في النظريات و التطبيق لكل ضل إحتاج إلى ممارسة أكثر و إلى تظافر الجهو د بين البين و المدرسة و غيرهما .

إضافة إلى ان التغير في السلو ك يحتاج إلى و قت حتى يتم تغيره بخلاف الجو انب العلمية و المعرفية و القلبية و العاطفية فإن تغيرها يكو ن مباشر و سريع و سابق و أو لا ، فإذ حدث فيها التغير يأتي بعد ذلك التغير في السلو ك و هذا يتفق مع ما قاله أبن القيم الجو زية من أن السلوكيات تأتي في نهاية السلسة التي تبداء بالخاطرة و الفكرة يتفق مع أراء نظرية العلاج السلوكي المعرفي و الإنفعالي الذي يرى ان علاج القلق يبدا من علاج الإفكار الخاطئة و المعتقدات الغير المنطقية ثم بعد ذلك يحصل تصحيح السلو ك و إزلة الإضطراب ، ربما يحصل ذلك مباشرة أو بعد و قت ، و قد تو صل الباحث إلى هذه النتيجة حينما قاس الفروق بين القياس القبلي و القياس البعدي الثاني و ذلك بعد مضى شهر من التطبيق القياس البعدي الأو ل و كانت النتيجة أن البعد السلوكي أصبح داله عند المستوى اقل من ٠,٠٥ (٠,٠١٢) كم في الجدول رقم (٣٤) مما دل بما لا يدع مجال للشك أن أثر البرنامج على البعد السلوكي تحقق بعد فترة قصيرة و ليست مباشرة .

نتيجة الفرض الرئيس الثالث

و ينص على أنه لا تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية الأو ل ، الثاني ، الثالث ، للمجمو عة التجريبية و بالنظر إلى الجداو ل ذات الأرقام (٤٠،٤٩) يتضح أنه لا تو جد فرو ق ذات دلالة الإحصائية بين القياسات البعدية الأو ل و الثاني و الثالث للمجمو عة التجريبية على مقياس القلق و أبعاده الثلاثة الأو لى النفسي ، و العقلي ، الجسمي مما يدل على إثبات أثر البرنامج و من الأمهية بإمكان الإشارة أن البعد الرابع و هو السلوكي قد أضهرت النتيجة كما في الجدولين رقم (٤٤،) ، (٤٩) عدم و جو

د فرو ق ذات الدلالة إحصائية بين القياسات البعدي الأو ل و الثاني و قد كان
أثناء مقارنة المقياس القبلي مع البعدي الأو ل غير دال أيضاء لكن ملا تمت
المقارنة بين القياسين القبلي و البعدي السلوكي كان تدريجيا ، و يحتاج لعامل
الزمن أكثر من غيرة و يتضح هذا أكثر بالنظر إلى متو سطات البعد السلوكي
في جميع القياسات المتتالية ففي القبلي كان المتو سط ٠٤، ٣٩ثم البعدي الأو ل
١٢ ،٣٧ ثم البعدي الثاني ٢٥ ،٣٦ ثم البعدي الثالث ٣٥ ،٧٨مما يعني تنامي
أثر البرنامج و ظهرو ر أثرة شيا فشيأ في هذا البعد و هذه النتائج يمكن القو ل
أن البرنامج الإرشادي الإسلامي بما حو اه من تنظير و إجراءات و طرق
علاجية كان له دو ر دو ه خفظ القلق و خفظ درجات القلق النفسي و القلق
العقلي و القلق الجسمي، و القلق السلوكي ، و إن هذا ليس و قتيا اي أثنا خو ض
الشخص القلق تجربة البرنامج الإرشادي و ليس عابر أي أن أثره لم ينته بإنها
الإجراءت العلاجية ، و يمكن هنا التأكيد على أهمية أخذ الأطار البيئي الشخص
القلق بعين الإعتبار إذ أن البرنامج ، إذ ان الشخص القلق يجد ما تعلمه في
البرنامج من مفاهيم علمية معرفة و عادات عملية السلوكية و الذي كان له دو ر
في خفض القلق أنما هي و اقعية و من الممكن ممارستها في محيط الإجتماعي
، فيمكنه مثل ممارستة السلوكيات للتعبد من صلاة و ذكر و دعاء في البيت
حيث ـ في الجملة ـ الأهلو ن خيرو ن ، و المساجد متو فرة و الناس يحثو ن
على ذلك ، كذلك بإمكانه الإستمرار على القيام ببعض المسؤليات البيتية و
المدرسية ، ايضا من الممكن تبني أسلو ب المو اجه و الأحداث و المو اقف
خاصة الأليمة بصبر و تحمل ، كذلك كلما اذنب أو أخطى فيمكنه تبيني اساليب
الرفع بدو ن و سائط مع الله تعالى بالتو بة و الإستغفار و الكفارات التي تعو د
عليها في البرنامج ، ثم هو يستطيع تطبيع مهارات العلاقات الإجتماعية مع
الوالدين و الاخو ه و الأقربين و مهارات حسن الخلق من الأخلاقيات للقاء ، و
المو فق المغضبه ، أن مماسة الأساليب الإرشادية القائمة على نظرة التكاملية
للإنسان تعطي أثر ملحو ض في جلب السعادة و الطمائنية و خفظ القلق و التو
تر و هذا الأمر عند مقارنته بما ثم في الجانب العملي من البرنامج الإرشادي
الإسلامي يظهر تأكيد ذلك بشيء من الخو صية التي يرتكز عليها البرنامج
الإرشادي و المنطقلة من هدي الإسلام المفسر للقلق و فالفرد القلق ينقصة
الكثير من المعلو مات التي تغيره طريقة حياته و تعرفه ربه و نفسة و من ثم
نجد الفرد في الإسلام يحث على التعليم و التفقه و تزو د من ذلك ، إزالة النقص

العليمي و الخلل المعرفي دين و شرع في الإسلام تو جه الفرد إلى العمل به و الإتجاه إليه كذلك الفرد القلق يعيش إضطربا عاطفيا بسبب تعلق القلب بماديا ت و حياة قصير و عدم بنائه بنا متكاملا قو يا و من ثم نجد الفرد في الاسلام يربط قلبه بالله تعالى خو فا و محبة و رجاء و جعل ذلك معيار للإيمان فهو اي الأيمان لا محالة مما في الزيادة أو النقصان ، فإن زاد أنخفظ القلق و إذ نقص عاو د القلق نشاطه و حضو ره ، كذلك الفرد القلق يظهر عليه النظرة السو داو ية لذاته من من جهة بسبب أخطائة و الفشل في العلاقات الإجتماعية بسبب قلة الممارسة أو الخبرات الخاطئة من جهة أخرى و هنا نجد أن الإسلام يحمل الفرد بعيد عن النظرة القاتمة للذات حتى لو أخطى أو فشل منطلقة من إمكانيات التغير و اعطاء فرص متلاحقة من إزالة السو ء بشئ من المنظفات قليلا قليلا و يحمل الفرد إلى التمازج ، و يحمل الفرد إلى التمازج الإجتماعي و التفاعل الإجتماعي و التفاعل الإيجابي مع كل شئ قريب من أدمين و غيرهم حتى يو سع دائرة العطاء ، أن كل ذلك و ما ينتج عنه من تبصير و إيمان و تفاعل ممارسات ناجة أدى إلى خفظ مستوى القلق لدى المجموعة التجربية في هذه الدراسة كما في الجدول رقم (٥٠) بل يبرز بشكل جميل إستمرار إنخفاظ القلق كلما مرعلى المتدربين و الو قت بالإضافة إلى تحكم في جو نب القلق و الذي عبرت عنه نتائج الفرو ض الفرعية لكل فرع رئيس .

أن عناصر التشو يق و الجذب التي تظمنها البرنامج الإرشادي الإسلامي سو ء ما له علاقة من أسليب ارشادية و طرق تقديمها ، أو ما يتصل بالعلاقة العلاجية بين الباحث و أفرد المجموعة التجربية بالإضافة إلى و سائل التعديم المادي و المعنو ي كان له أثر في إثارة الذات الدافعية لدى المتدربين لمتابعة الحضو ر و عدم التاخر أو الغياب و هذا ما أثبتته النتائج من خلال الجدول رقم (٥١) و الذي يبرز أن النسبة المؤية للأفراد المتدربين الذي أستمرو ا بحضو ر الجلسات الإرشادية كانت (٨٣,٧٨) و هي نسبة جيده لدى مقارنها بنسبة الذين لم ينتظمو ا في الحضو ر و التي كانت نسبتها ١٦,٢٢% و هذه النسبة الجيدة اللحضو ر تؤكد على أحتو ى البرنامج الإرشادي عناصر التشو يق و الجذب و المو اصلة فيه .

كل ذلك عند النظر إلى جداو ل تقييم الأداء و التي قصد منها أقامة ألية تزيد من فاعلية المتدرب و تجعلة قريبا من البرنامج و إن كان بعيد ، و تمنحه قدرا من

الثقة فيه لإصدار الحكم على السلو ك هذا أو ذاك ، و من ثم تتم المراجعة و التقو يم عن طريق التغذية الراجعة و أسلو ب التو كيد و غيرها ، و قد أكد ذالك كثيراً في تنزيل المظامين النظرية في تنزيل المضامين النظرية الدراسة إلى عالم الو اقع و السلو ك عن طريق الجداو ل فكانت البداية تحريك الطاقة التعبدية و معرفة معاني الحياة و الذي بدو رة يظهر قيمية الفرد و تجدد مسؤلياته و دو ره الريادي في هذه الحياة و من ثم يكو ن منطلقا أساسا لك النشاطات و السلوكيات الآخرى .

فمن خلال ملاحضة الشكل رقم (٣) يتضح تطبيق المتدربين هذا الأسلو ب بشكل جيد ، حيث بداء المستوى بنسبة ٢٧,٥% ، ثم انخفظت قليلا و سط الإسبو ع و في نفس الو قت تصاعد للمستوى المتو سط و الضعيف ثم عاو د الأداء القو ي مستو اه حتى بلغ أقوى شيء نهاية الاسبو ع يو م الجمعة حيث بلغت ٥٢,٥% .

و يبدا ان عامل برمجة يو م الجمعة لدى المسلم له إيقاع و نمط خاص حيث يظهر الإهتمام بعيد الإسبو ع لصلاة الجمعة من الإغتسال و التقدم للصلاة و سماع الخطبة المتظمنة للتو جيه و الإرشاد و التعليم ، و كثير ما يكو ن هناك نشاط عائلي و إجتماعات اسرية و هذا بدو ره يؤثر على نفسية المتدرب و سلو كه بالإيجاب .

كذلك اسلو ب أذكار الصباح و المساء على نمط أسلو ب الصحة ، كما في الشكل رقم (٤) حيث بدء بمسةى حيد في الأداء القيو و نسبته ٢٢,٠٠%آخد بالإرتفاع و في المستوى الو سط و نسبته ٤٤,٠٠% ثم أنخفضا و سط الأسبو ع مع ارتفاع للمستوى الضعيف ثم في نهاية الأسبو ع و خاصة يو م الجمعة عاو د الأرتفاع إذ و صلت نسبته الأداء القيو إلى ٣٢,٧% و الأداء الو سط ٣٢,٧%و مجمو عها ٦٥,٤%.

اما اسلو ب الأذكار و الأدعية المطلقة فإنه يختلف نو عا ما عن الاسلو بين السابقين كما في الشكل رقم (٥) حيث تجمع اداء المتدربين في المستو يين الو سط و الضعيف في أغلب الأيمام مع برو ز للأداء الو سط بشكل و اضح على الضعيف و هذا يبين أداء المتدربين فلا باس به إذا أنظم إليه المستوى القو ي إلا ان أداء هذا الأسلو ب لدى المتدربين اقل من الأسلو بين السابقين و هذا

يرجع إلى أن المتدربين جديدو ن على هذا الأسلو ب الأخير بينما الأسلو بين الاو لين قد تعو دو ا عليهما أكثر و هي الصلاة و أذكار الصباح و المساء .

و حينما يلاحظ الشكل رقم (٦) و الذي فيه مجمو ع الأفعال التعبدية مجمو عة بمستو ياتها الثلاثة ، نجد أن افضل الأيام الأداء و أقو ها هو يو م الجمعة حيث بلغ ٣٤,٠٠% فإذ أنظم إليه المستوى الو سط الذي نسبته ٤٢,٠٠% فحينئذ يعطي ذلك تصو ر على أثر العو امل المتو فرة ليو م الجمعة لزيادة دافيعية المتدرب و تحسين سلو كه . بينما لو لو حظ تصاعد الأداء الضعيف و جدناه بلغ ذرو ته و سط الأسبو ع و يو م الخميس فربما يرجع ذلك لغياب الحو فز للملل خاصة أننا نرى المستوى يكو ن جيدا في البداية ثم يضعف و مع كل هذا فإنه يلاحظ مستوى جيدفي تطبيق و تناميا بتحسين السلو ك مع الأيام خاصة حين تتو فر أسباب بيئيه و اجتماعية لذلك ،مما يبرز أهمية العامل الاسري و الإجتماعي في تغير السلوكيات إلى الأحسن و تطو ير الأداء إلى الأفضل .

ثم يأتي المسؤليات و الت متى ما حققها المتدرب و فق ما تدرب عليه ، فإنها تبني الثقة في نفسه و تجعل له حضو را يضيق مسارب التو تر ، و يتجه بأداء هذا الأسلو ب لخفظالقلق و أداء المسؤليات ليس يقصد منه العمل " الديناميكي"فقط بل يقصد منه العمل "الدينامي

بل يقصد منه العمل الدينامي " الحركة الإجتماعية و التفاعل في عدد من الجو انب العملي و الدرسي ، و الأسري و هو مبيني على اساليب إرشادية نفسية تنطلق من المحاو لة و التعرض إلى التطمين المتدرج يمتزج فيه معرفة الدو ر و إيصال النفع و الاستفادة من المعطيات

فحينما يتم النظر الى الشكل رقم (٧) يلاحظ ان ادا المتدربين في مسؤليات السرة تجمع معظمه في المستو ي الاقو ي و هذا يدل دلاله و اضحة علي نجاح المتدربين في تطبيق هذا الاسلو ب و بالتالي يظهر جو دة العلاقات السريه فيما بينهم و بين اهليهم و هذا يعطي نظره ايجابيه لهذا الجانب ، و قد كان افظل المسؤليات تطبيقا هو مساعدة الابو ين

اذابلغة نسبة ٧٩,٢% و هي نسبه عاليه ياتي بعده شراء مستلزمات

الاسره و بلغة ٦٤,٨% و اخيرا مساعده للاخو ه و الاخو ات و بلغت٥٢,٨%
و هذا

مستو يات تعتبر مرتفعه و تدل علي اداء متميزلها، و لعل مجيء مسؤليات مساعة الاخو ه و الاخو ات في الاخير يرجع ربما لعدم و ضو ح نقاط التعامل معهم،او لان اغلب الذين في البيت يرتبطو ن علاقاتنا مع اصدقاء لهم خارج البيت اكثر من داخله، و بالجملة فتنفيذ المتربين و احساسهم باهمية مسؤليات السرة كان اقوى بشكل ملاحظ من اداء مسؤليات الجلسة٠ و هذا من ناحية التعامل اما من نحية مظاهر التعاطف و اللطف ففيه قصو ر كما سياتي في اساليب بر الوالدين ، اما حينما يتم النظر الي الشكل (٩) فانه يلاحظ ان اداء المتدربين في مسؤليات المدرسة قد تجمع اكثره في المستوى الضعيف و ان كان قدر لاباس به في المستوى القو ي و الو سط، و قد كان أميز هذ المسئو ليات أداء هذ السؤال و الجو اب في الفصل إذ بلغت نسبتة ٥١,٩%و اتى بعده المشاركة في أحدى جميعات و نسبتة ٢٢,٢%و أخيرا المشاركة في كلمة الطابو ر أو الإذاعة و بلغت ٥,٧%أما أظهرها في قلة الأداء و قلة المشاركة فيه فهو المشاركة في كلمة الطابو ر أو الإذاعة أو التفاعل داخل المدرسة و بين معلميها و مناشها في ضعف ضاهر دل عليه ضعف المشاركة في الجمعيات إذ و صلت نسبتة في المستوى الضعفيف إلى ٦٤,٨% أي قريبه من الثلثين كذلك يظهر ضعف التجاو ب مع أداء كلمة الطابو ر أو الإذاعة النتيجة الطبيعية لقلقهم المبني على ضعف المو اجه ، و كان يرمي من ذلك تعريضهم لمثل هذه المو افق شيأ فشيا كما في مسؤليات الجلسة في المناقشة و كما في مسؤلية المدرسة في السؤال و الجو ب أثناء الحصص ، و المشاركة في الكلمات مع إن ذلك سيستمر في بعض الجلسات القادمة في إساليب متنو عة مما يعني خفض القلق في تجاه هذه المو فق .

و من خلال ملاحضة الشكل رقم (١٠) و الذي تم فيه جمع المسؤليات ليتم معرفة أي هذه المسؤليات طبقها المتدربو ن أكثر و ايها كان متو سط الأداء و أيها كان مستو اها ضعيف أداء فهي مسؤليات المدرسة إذ نسبتها في المستوى الضعيف فكانت النتجية أن أقو ها أداء هي مسؤلية الاسرة إذ بلغت ٦٥,٥% أما

اضعها أداء فهي مسؤليات المدرسة إذ نسبتها في المستوى الضعيف ٥٢,٤٠%
بينما أتت مسؤليات الجلسة و سط بينها و هذ كما مر يبرز مجال المتدربين في
أداء مسؤليات الأسرة إلى حد كبير و هذ بدو ره يعطي صو رة جيده للمتدرب
في بيئته و قيمه أكبر عنده و لا سيما و هو يجلس في معظم الو قت معهم ، أم
الجلسة العلمية فتبرز النتيجة ان قلة ممارستهم لمثها لربما أدى إلى مستو اها
المتو سط أما مسؤليات المدرسة فإن نتيجتها تجعل من المهم مراجعة نظام
المدارس و مدى تفهم التعليم و خططه لجاجة الشباب و سدها خاصة أن كثير
يشكو ن من قلة من يتفهم مشاكلهم كما مر في أهمية الدرسة إضافة إلى ضياع
الأدو ار لديهم و عدم تحديد المستو يات . و هذه النتيجة تتفق مع درسات سابقة
مثل درسة (هايتر، ١٩٩٤، و كسلكا و آخرو ن ١٩٩٤، و أو ديا ، و إبراهام
٢٠٠٠) .

أما أساليب الإيمان بالقضاء و القدر و التي قصداء منها أعطاء المتدربين
جرعات قلبية لتهيتهم لأمتصاص الصدمات و المو اقف المخو فة و قد كانت
الأساليب فيه تجمع بين الاساليب القلبية و السلوكية خاصة القو لية ، فالنظر إلى
الشكل رقم (١١) يلاحظ أن أسلو ب الصبر كان أده جيد إذ تجمع معظم
الأداء في المستوى الو سط يأتي بعده المستوى القو ي و أخير الضعيف ، و
يبرز في الحديد الصبر حينما يقع شي مكرو ه من سماع خبر محزن او قو ع
حادث سيارة مثلا بينما الصبر حين فو ات أمر المحبو ب أقل منه .

أما إذ تم النظر إلى الشكل رقم (١٢) فإنه يلاحظ أن أداء المتدربين في أسلو ب الإسترجاع فهو اسلو ب قو لي قلبي كان متو سط يميل إلى الضعف نو عا ما إلا أن الأداء بشكل عام جيد ، و يبرز أيضا أن الصبر حيال و قو ع المكرو ه أقوى من الصبر حيال فو ات أمر محبو ب .

كذلك إذ تم النظر إلى الشكل رقم (١٣) فإنه يلاحظ أن أداء المتدربين في أسلو ب التفاؤل كان متو سط يملي إلى القوة فإذ ما تم جمع النسبتين الو سط و القو ي فسنحصل على أكثر من ثلاثة اربعا المجموعة و هذ مستوى قو ي يدل على تفاعل المتدربين مع هذا الأسلو ب و يظهر كذلك أن أستخدام أسلو ب التفاؤل حيال فو ات المحبو ب أقوى من أستخدامه حيال و قو ع المكره و لعل مرد ذلك أن الأسلو ب المباشر لو قو ع المكو هو الصبر بينما الأسلو ب المباشر لفو ا ت المحبو ب للتاؤل و الذي يمد و يعطي لمن فاته ما يحب املا تحصيله مره بالمرات الاخرى .

أما حين نلاحظ الشكل رقم (١٤) فإن نلاحظ أن أدىء المتدربين لأسلو ب التو كل و هو مو اصلة العمل و عدم إنقطاعة مع الإعتماد علىة الله كان قو ي فإذ تم جمع النسبتين لمستوى ارقام الو سط فسنحصل بالتالي الثلثين و اكثر من مجمو ع الذين طبقو من المتدربي و هذه نسبة حسنة ، أما حينما يتم جمع أساليب القضاء و القدر فنلاحظ أن بعضها قد تجمع في المستو يين الو سط و القو ي و هذ يدل على نجاح في تطبيق هذه الأساليب و يبرز في المستوى القو ي استخدام الاساليب هذه حيال فو ات الأمر المحبو ب أكثر من استخدمها حيال

و قو ع المركرو ه و إن كان قريبا منه ، أما في الو سط فإن أغلبها كان اسخدام هذه الأساليب حيال و قو ع الامر المكرو ه اكثر من استخدمها حيال فو ا ت الامر المحبو ب و على كل فهذا المستوى من التفيذ يعطي دفعة قو ية في القلب للتجلد و الصبر و عدم القلق و الأحباط .

ثم ياتي التركز أكثر على قضية المو اجه مع الآخرين و طبعا العو اطف الشهيره التي تقو د قلب الفرد في الحياة هي المحبة و الخو ف و الرجاء ، و الباحث ركز كثيرا في ربط هذه الاعمال القلبية بالله تعالى حتى تعطي قوة في الأخذ و العطاء و المناقشة و الحو ر خاصة ان من اعظم ركائز القلق أن الفرد القلق تجده يخاف من شئ غير محدد كما اكد ذلك عدد من الباحثين (أي زنك ١٩٩٢) بينما إذ تم في هذا الاسلو ب ربط القلب بالله ، فيقال له إذ خفت الله مثلا و هذا شئ محدد فلا داعي من للخو ف من غيره و قد تم استخدام بعض اساليب المو اجه المتبنة على الدعو ة و التعاو ن ، فمن خلال ملاحضة الشكل رقم (١٦) يتضح أن أساليب مو اجه الخو ف و التخدث مع الناس كان مستوى جيد في معضمها خاصتا طرح الأسئلة و التي كانت نسبتة ٤٧,١٠%و دعو ة أفرد الاسرة و كانت نسبتة ٤١,٣٠%ثم دعو ة المدرسة و نسبتة ٣٩,٢٠% و اخير القاء الكلمة ١٥,٧٠%.

و حينما نلاحظ مثلا طرح الاسئلة فنجد ان هنا أخذت مستوى متقدم و هذا يعطي دلالة جيده في التحسن التدريجي لمثل هذا الأسلو ب ، فقد تم استخدامه

في مسؤليات الجلسة كما في الشكل رقم (٧) بالسمتو يين القو ي و الو سط فإن مجمو عهما بلغ ٦٢% مع ميو له الو اضح المستوى الضعيف .

بينما في مسؤليا ت المدرسة كما في الشكل رقم (٩) فقد بلغ مستو يا القو ي و الو سط ٩٤% مع ميو له الو اضح للمستوى القو ي .

أما هنا في أساليب مو اجهة الخو ف من التحدث مع الناس فنسبته ٩٥% مع برو ز و اضح في المستوى القو ي و هذا يبرز قيمة التعريض المتدرج لمثل هذا النو ع من الخو ف و الذي هو رافد من رو افد القلق العام .

كذلك الحال بالنسبة إلى إلقاء الكلمة ، فقد كان تفيذها ضعيف في مسؤليات الأسرة كما في الشكل رقم (٩) إذ بلغ مجمو ع النسبتين في المجمو ع الو سط ١٠% ، فيما بلغت نسبة التطبيق في أساليب المو اجهة في المستو يين القو ي و الو سط ٨٢% و هذ يو كد النتيجة السابقة ، أما أساليب الرفع أما اساليب الرفع التي متى ما مارسها الفرد فإنها ترفع الحرج و القلق عن نفسه و كذلك تحسن نظته إلى نفسه فإنه مهما أخطاء أو هفاء ، فإن بالب التصحيح مفتو ح و دو اء النظافة و التطهير بيده ، فقط علية أن يقترب اكثر من مزيلات الأداران و محسنات السلو ك و قد أختار الباحث مع المتدربين مجمو عة من الأخطاء التي يكثر من ممارستها ، ليتم تصحيحها بالأساليب الرافعة الثلاثة و هي التو بة و الأستغفار و الكفارة و من خلال ملاحظة الشكل رقم (١٧) فإنه يلاحظ كثرة الأستفار من ممارسة ترك صلاة الفجر مما يدل على يقضة الضمير و محاو لة التصحيح فيما تماثل أسلو با التو بة و الكفارات فيه كذلك تماثلت

الاساليب الثلاثة في الممارسات التالية و هي أخطاء لسانه ، الغيبة النميمة و السب و الشتم إضافة إلى الغفلة عن ذكر الله إلا ان التو بة في الاخير انخفظت عنها . و لو أردنا أن نلاحظ مستوى أدى المتدربين لهذه الأساليب فإنه حينما ننظر إلى الشكل رقم (١٨) نجد أن معظم المتدربين يجتمعو ن في مستوى الو سط و القو ي ، و إن لم يكن الأغلب في المستوى القو ي لاكن تطبقهم له لا بأس به ، و ذلك لانه من الصعب ترك الممارسات الخاطئة لصو رة مباشرة فإن مايتم تركها شيأ فشيأ ، و حينما تم تاكيد أساليب الدفع في الافعال التعبدية ، و كان تفيذها جيد ، تم هنا ممارسة الرفع بترك بعض الممارسات الخاطئة و التي بدو رها تسبب قلقا و حرجا للفرد المسلم و من ثم نزال حرجها و ضيقها بالأساليب الرافعة ، و كان أقو ها أداء الأستغفار إذ بلغت نسبتة ٤٣,٨٢% ثم يأتي بعده أسلو ب التو بة بنسبة ٢٩,٧٠% ثم أخير الكفارت ٢٥,٩٠% و لعل مجيى الكفارات المستوى الأخير ربما يرجع إلى أنها تحتاج إلى إردة قو ي و مجاهدة للنفس لكي تمسح الأخطاء و تحل محلها أعمال صائبة بنفس الو قت أو اليو م و هذ يحتاج إلى أقبال و نشاط اكثر بخلاف الإستغفار و الذي هو نشاط لساني أو التو به و الذي هو ترك الخطا.

ثم يأتي بعد ذلك أساليب الفعل اللازم المتعدي و التي هي طريقة لتفيذ أساليب حسنة فردية تمنح الفرد نظرة إيجابية لنفسة و كذلك تمنحة قوة معنو ية داخلية بالتطهر و الصلاة كذلك هي طريقة لتنفيذ اساليب حسنة إجتماعية تقو م على التو اصل و الإحسان مما يمنح الفرد نظرة إيجابية في عيو ن الآخرين ، كذلك تمنحه الحضو ر و المشاركة و التي هي من أعظم أسترتجيات خفظ القلق

خاصة في الأنشطة الجماعية و حينما يتم ملاحظة الشكل رقم (١٩) نجد أن اقوى أساليب الافعال اللازمة و المتعدية هو أسلو ب صلة الرحم و بر الوالدين إذ بلغت نسبته ٦٤% و هو فعل متعدي ، يأتي بعده الو ضو ء و سنته و بلغت نسبته ٣٦% و هو فعل لازم ثم تلاو ة القرآن و بلغت نسبة ٣٠%و هو عمل لازم ، و أخير اسلو ب الصدقة و الهدية و بلغت نسبة ٢٦%و هو عمل متعدي ، و هنا يلاحظ أن أبرز هذه الأساليب تنفيذ هما صلة الرحم و برالوالدين و الو ضو اء و سنته ، و هذا يعني جو دة تطبيق اساليب العلاقات الإجتماعية مع الأقارب لدى المتدربين ، و حرصهم على الصلاة و التطهر لها مما يظهر حاجتهم الماسة لهذا الاسلو ب في حياتهم إلا أنه يلاحظ أن أسلو ب الصدقة و الهدية ، و الذي هو أسلو ب منح و عطاء يحتاج قوة في الإردة و كرم في النفس مما يحتاج إلى ممارسة اكثر ، إلا أن مستوى التفيذ له كان لا بأس به أما تلاو ة القرآن فحلت و سط بين هذه الأساليب .

و حينما نلاحظ الشكل رقم ٢٠فيظهر أن مستوى تطبيق المتدربين لأساليب العمل اللازم و المتعدي تجمع في المستو يين و الو سط و القو ي ، و هذا يدل على ارتفاع الممارسة و التطبيق إذ بلغت نسبتة المستوى الو سط ٤٧% و المستوى القو ي ٣٨% فيكو ن مجمو عها .

و قد تم و ضع إسترتجية محددة لكفية بر الوالدين و صلة الرحم حسب الايام و حسب طرق كل اسلو ب فحين ننظر إلى الشكل رقم (٢١) يلاحظ من الخط البياني أن مستو لاى التفنفيذ القو ي بداء قو يا في بنسبة ٦٦% ثم أنخفظ

قليلا في اليو مين التاليين حتى و صل ٥٨% ثم عاو د الإرتفاع في اليو م الرابع حتى و صل إلى ٦٠% ثم أنخفظ في اليو م الخامس إذ و صل إلى ٥٨% ،

أما المستوى التنفيذي الو سط فبداء ضعيف بنسبة ٢٢% و في اليو م الأو ل ثم أرتفع في الايام التي تليها و كان مستو اه قريبا من بعض إذ استمر على نسبة ٢٧%

ايضا يلاحظ ان المستوى التنفيذ الضعيف قد بدا في اليو م الأو ل بنسبة ١٣% و كذلك في اليو م الثاني ، ثم ارتفع قليلا إذ و صلت إلى ١٥% ثم انخفظ في اليو م الرابع و كانت نسبته ١٣% ثم أرتفع في اليو م الخامس و كانت نسبته ١٤% و هنا يلاحظ أن التطبيق كان يسير و فق خط شبه ثابت يدو ر معضمه بين القو ي و الو سط ألا أنه ينفخظ نو عا ما خلال الأسبو ع اما فنيات بر الوالدين فهي قضاء الحو ئج ، و خفظ الصو ت و تقبيل الرأس و قد ضهر تطبيق المتدربين لهذه الفنيا في الشكل رقم (٢٢) و يتبين منه أن أقو ها أداء قضاء الحو ئج بنسبة ٧٨% ثم يله خفظ الصو ت بنسبة ٦٠% و اخير تقبيل الراس بنسبة ٤٥% و هذا يظهر برو ز الفنيتين الاو ليين بينما تأخر عنهما فنية تقبيل الراس بشل ملاحظ مما يفسر ضعف ممارستها في الحياة الأسرية مما أضعف تطبيقها لدى المتدربين كذلك لربما يبرز ان هناك نو ع جفاف في المعاملة بين الوالدين و لأبناء ، إذ يقتصر البر على صو ر الإحترام و قضاء الحو ئج غالبا .

أما فنيا صلة الرحم فقد تمحو رت حو ل الزيارة ، و السؤال بالهاتف و الدعاء لهم ، و قد كان مستوى الأدءا فيها جيد كما في الشكل رقم (٢٣) برز فيه فنية الزيارةبنسة ٤٨% يليه فنية السؤال بالهاتف بنسبة ٤٦% و أخير الدعاء لهم بنسبة ٢٤% إلا أنه يلاحظ نسبة السؤال بالهاتف كان أقو اها في الأداء الضعيف إذ بلغت نسبة فيه ٣٦% مما يؤكد أهمية تفعيل هذه الفنية بستغلال هذه التقنية و أحياء رو ح المسؤلية بالتو اصل مع الاقارب عن طريق الهاتف و هو عمل متعدي غير مكلف و بنفس الو قت مفيد للأسرة و الفرد و المجتمع .

أما نتائج أساليب الأخلاق الحسنة فقد أتت مختلفة فلقد أختلفت في أخلقيات اللقاء و أنخفظت في اخلاقيات الغضب ، فمن خلال الشكل رقم ٢٤ يتبين ان اخلاقيات اللقاء و هي تحية السلام ، و البشاشة ، و الكلام الحسن ، و الإنصات الطيب كان أداها جيدا إذ بلغت نسبة رد السلام ١٠٠% و البشاشة و الكلام الحسن ٥٦% و الإنصات الطيب ٣٠% و لقد أجتمعت جميع أخلاقيات اللقاء في المستوى التنفيذي القو ي و المستوى التنفيذي الو سط كما في الشكل رقم (٢٥) و هذ يظهر ان الأداء في هذا الأسلو ب كان مرتفعا ، و هذا بدو ره ينجح العلاقة بالآخرين و يرطبها ، السلام و البشاشة و الكلام الحسن و حسن الأدب و الانصات ليس لقاء فقط أو تحية فقط و إنما يحتو ي على سلو كيات تو كيديه تدعيمية تبني الثقة بالنفس و تحسن العلاقة مع الآخرين و بالتالي بقاء المو دة و زياة التفاعل و اللذي بدو ره يخفظ القلق لدى المتدرب .

أما اخلاقيا الغضب فيظهر من الشكل رقم (٢٦) أنف افضلها أدى كان تغير الجلسة و بلغت نسبته ٣١,١% و ياتي بعده الحلم (كظم الغيض بنسبة ٢٨% ثم ياتي بعد الأستعاذه بالله من الشيطان الرجيم و نسبته ١٧% ثم تلاه الإحسان للمخطى بدعاء أو ثناء و نسبته ١٣% و أخير أسلو ب الو ضو ء بنسبة ١١% و يتضح من هذه الفنيات بو رز تغيير الجلسة و هو نشاط سلو ك مهم و تغير "دينمكي " لأعضاء الجسم حين الغظب مما يبرد القلب و يهدى النفس كذلك برو ز فنية الحلم و التحمل و العفو و هي قوة قلبية إردية تحفظ سلو ك الفرد من ممارسة خطاء ماحال الغظب ، كذلك يلاحظ أن تعاو ن المتدربين مع مقابلة الخطاء من الآخرين بالإحسان كان تعاو ن لا باس به إذ تم النظر إلى المستو يين الو سط و القو ي مما يدل على أنهم خطو خطو ات متقدمة لحفظ النفس عن الخطاء بل و رد الإساءة بالإحسان و هو من أعظم ما يريح القلب و يمنح الفرد قوة في الإحسان و نجاح ف يالتعاو ن مع من لا يخطى أصلا ، كذلك يلاحظ من الشكل رقم (٢٧) ن نتائج تطبيقات أخلاق الغضب بخلاف نتائج تطبيقات أخلاقيات اللقاء إذ تجمعت في المستو يين الو سط و الضعيف و قدر لابأس به في المستوى القو ي و رجع ذلك إلى أن الغضب إنفعال قو ي و هو من أعظم ما يغذي كثير من التو ترات و الأخطاء لدى الفرد فيحتاج إلى قوة في الإردة مع الممارسة المستمرة لتخفيف أثاره و كذلك التدرج في تخفيف و طئته بممارسة بعض الفنيات الميزلة له شيا فشيا و هذا شيا طبعي لاي ممارسة يتم فيها التعاو ن مع الآخرين اضافة إلا أن هؤلاء المتدربين هم أشخاص قلقو ن و كأن هذه النتائج متو قعة إلى حدما ، مع أن فيها

قدر جيد من الممارسة و التطبيق إلا أن إجابة المتدربين بصد الحيين لم ينفذو ا تنفيذ قو ي أو و سط تعتبر سلو ك سليما و صادقا و يتفق مع الهدف بالإيجاد مثل هذه الجدو ال بالإضافة إلى التعو د على الحكم الذاتي الصحيح على النفس و السلوكيات و هذا مما يزيد من فعالية المتدرب ،

أن هذه المؤشرات جيده تبين مدى إستافدة المتدربين من البرنامج من خلال تطبيقاهم لأسليب الإرشادية المتعلقة بالجنب العمل و التي كان لها دو ر و اضح في خفض القلق لديهم و إن هذه الأسليب و السو ليكات التي تم تنفيذها ليست و ليده و قتها حين التدريب في الجلسات العملية فقط بل يرى الباحث ان جلسات السابقة في الجزء العلمي أضافة إلى العرض المختتصر في بداية الجلسة العملية و التي أكسبت المتدربين خلفة علمية معرفية كان لها دو ر في ذلك حيث يتم ترسيح هذه الأمو ر عن طريق الحديث و المناقشة و الإجماع بعض خطو ات هذه الاساليب و المهارات كطرق للتخلص من القلق اضافة إلى عرض الاساس التي تنطلق منه هذه الاساليب و من ثم يم التاكيد على تطبيق الذاتي من قبل الفرد نفسه

إذا الأساس العلمي كان منطلقا صحيحا لتو جهيه و تحسين السو لك مما يؤكد و يدعم التو جه المرحلي البنائي للبرنامج الأرشادي الإسلامي الذي قسم التدخل العلاجي إلى قسمين جلسات علمية سابقة و جلسات علمية لاحقة و ليزيادة تجلية الرؤية حو الإجراءت و الأساليب الإجراءيه التي يتظمها البرنامج الإرشادي الإسلامي و أثر ها في خفظ القلق لدى أفرد المجموعة التجريبية ، إضافة إلى

تأكيد الإتجاه المطالب بتفاعل المتدرب مع البرنامج ثم الو قف على أرى المتدربين حيال البرنامج الإرشادي المطبق عليهم من خلال إستمارة تقييم البرنامج الإرشادي أو من خلال نتائجها ، زيادة على أن ذلك من الممكن جعله محكا او مقو ما إضافيا لما سبق يقيم عن طريقة البرنامج الإرشادي الحالي و لقد تظمن الإستمارة أربعة اسئلة تدو ر حو ل ما لمسو ه من إجابيا و سلبيا في البرنامج ، و ما تمانو ه و جو ده فيه ، إضافة إلى ما يحسو نه بعد مررو هم في هذه التجربه و لقد كانت إجابة المتدربن على السؤال الاو ل عما لمسو ه في البرنامج من إيجابيات جيده إذ عدد المتدربو ن قريبا من ثلاثين إجابية مما ينبى عن مدى أستفدة المتدربين و أكتسابهم بعض السلوكيا تالحسنة و العتادات الإجابية و الخال الطبية يدو ر معضمها حو ل تنمية الو عي و يادته ، و معرفة معنى الحياة ، و الثقة بالنفس ، و التدو لى تحمل المسؤلية و الإعتماد على النفس و القدرة على تحمل المصائب ، و التعو د على ممارسة بعض الطاعات الجراه و عدم الخو ف أو التردد في الكلام أو المناقشة " و النجاح في أقامة العلاقات الإجتماعية الجيدو . و التعو د على مساعدة الأخرين و التعرف على كيفية التخلص من الأخطى ، و اقيعة البرنامج و مباشرته لقضايا الشباب ، إلا نتيجة هذا السؤال تظهر مدى نمو الجانب العلمي ، و القلبي ، و العمل لدى المتدربين و هذا يبين أنه كم يهدف البرنامج لعلاج و خفظ القلق لدى هؤلا المتدربين انه بالتالي يحاو ل أكسابهم أسالي و مهارات تنمو معهم م خلال الو قت كلما مارسو ا أكثر ، و هذا مابنادي به المخصو ن في الإرشاد و العلاج

النفسي و الصحة النفسية حو ل العلاج النمئي الحادف لتنمية جو انب الإنسان الفكرية و العاطفية و الأجتماعية و السلوكية ،

و لمزيد من الشفافية و النفقد المو ضوعي من البرنامج تم تخصيص سؤال حو السلبيات التي لاحظها المتدربو ن في البرنامج و إن كانت ليست كثير ةلاكنها مهمة بإعتبار أنها و جهة نظر ممن مارسو التطبيق .

و هذا كما يقو ل دافي دسو ن ٢٠٠٠) " يزي التعاو ن بين المرشد و المسترشد بتلافي الأخطاء و او جه التقصير كذلك يضيف قدر من الفهم للعلاج من قبل المعالج و المعالج " بي ٣٤) و تدرو هذه السلبيات حو ل ثلاثة أمر تقريبا "

قصر و قت البرنامج

أهتمام البرنامج النظر ي أكثر من التطبيقي

ـ ظهو ر الملل أحيانا و قلة الحماس ،

و هذه الملحو ضات من المدربين تبز مدى إماجة في البرنامج و حرصهم عل نتفعيله و إنجاحة و هذا يبرز أكثر و أكثر في جو ابهم على السؤال الربع التي يو دو ن إضافتها للبرنامج و الذي يبرز صو ر و ضحة للتقو يم مما يؤكد على فعالية المتدربين و الذي يمكن أن يلخص فيما يلي : ـ

١) أن علاج القلق أو االقلقين يحتاج إلى أطو ل و لا سيما إن كانو مراهقين و كان الأسلو ب المستخدم معهم الاسلو ب الجمعي و هذ ضهر في :

أ ـمعرض ذكره في السلبيات لقصر الو قت و من ثم أكدو ذلك في الإقترحت ننسبة كبيرة حاجتهم إلى إطالة الو قت بل إلى ذهابه إلى أبعد من ذلك من طبهم

أن يكو ن البرنامج يكو ن له حصة مستقلة ، إضافه أنم طلبو جلسة شهرية طو ال العام و هذا ينبى عن حاجتهم لذلك من جه ، و من جه أخرى تفاعلهم و إندماجهم في البرنامج ،

ب ـ ظهر ذلك أيضا في نتجة الفرض الرئيس الأو ل من المقارنة بين المجموعة التجربية و الضابطة فلم يكن هناك فرو ق دالة إحصائيا إضافة إلى إن الفرض الفرعي الرابع في الفرض الرئيس الثاني و هو القلق السو كي لم تظهرنتجية الفروق الدالة إحضائيا بين القبلي و البعدي بمابشرمما جعل الباحث يرى أن قصر الو قت للبرنامج ربما كان سببا مباشر لعدم ظهو ر أثر البرنامج بشكل و اصح في هذا البعدو قد أكد ذلك المتدربو ن أنفسهم بأنهم يو ن أن رقت البرنامج قصير و يو دو ن لو استمر ، و هذا الأمر و هو أن علاج مثل هذه الأمراض يستغرق و قتا ليس بالقصير أشارة إلية عدد من المتخصصين مهم إيزاك ، ١٤٢٠هـ) و دافي دسو ن ٢٠٠٠.

أن يهتم في علاج القلق على فتح المجال للأنشطة الترو حية و الترفهية عن طريق الزيارات و الرحات و غيرها ، و قد تم تفيذ بعض البرامج الترو يحية في البرنامج و لاكنه يحتاج إلى شيء من البلو ره و الزيادة و قد صرح المتدربو ن لحاجاتهم لمثل هذا و هذا يو حي بما يشعر به المتدربو ن من الضغط النفسي .و ضعف التنفس و التفائل بين الفرد القلق و بيئته و مدرسته و هذ ما أشارت إليه بعض الدراستات السابقةمثل دراسة ليزاء سو ين و ليان١٩٩٥ و هارنارتز و سانجير ١٩٩٦ و تشاو تشانج ١٩٩٩، .

اما بالنسبة للسؤالي الرابع و الخامس من إستمارة فمن خلال ملاحظة الجدول رقم (٥١) يتضح أن ٧١% من المتدربين يرو ن أن البرنامج الإرشادي يفيد في خفض القلق و يرى ٢٧,٤% منهم أن البرنامج الإرشادي يفيد في خفض القلق إلى حدما و ١,٦ اي متدرب و احد يرى ان البرنامج لايفيد فيخفظ القلق ، أما بالنسبة للسؤال الخامي فإستجابته يتضح من خلالها أن ٥٩,٧لاحضو ا أنهم أقل قلقا بعد حضو رهم جلسات البرانامج الإرشادي ، و يلاحظ ٣٥,٥من المتدربين أنهم أقل قلقا إلى حد ما و أخيرا يرى ثلاثة متدبين أي ٤,٨% أنهم لم يلاحضو انهم أقل قلقا بعد مررو هم من تجربة البرنامج الإرشادي .

و هذه النتيجة من السؤالي تبين بشكل و اضح فعالية البرنامج الإرشادي في خفظ القلق من و جهة نظر المتدربين و التي مرو ا بتجرتبه و التي بدو رها تؤكد نتائج فو رق الدرسة و التي أشارت إلى فعالية البرنامج الإرشادي في علاج القلق .

إن نتائج إستمارة تقيم البرنامج بو جه نظر المتدبين تبرز إلى إي مدى نجاح البرنامج في تحقيق أهدفه المرسو مة و سلامة إجراءته التشخيصية و العلاجية ' و ذا ضهرفي نتائج هذه الإستمارة إضافة إلى أهية الو قو ف على أرى المتدربين و محاو لة فتح المجال للمشاركة و التفاعل و إبداء الراي و إحترامه و تنمية الإستقلالية الصحية و التفاؤل أكثر مع البرنامج حتى في آخر فرثة و هذ الأمر اشارت إلية عدد من الدراسات السابقة عبدالرحمن (١٩٩٨) (١٩٩٤) .

إن تحقيق هذه الأمر و غيرها في هذه الدراسة أدى إلى خفظ القلق لدى المدبين ، بل إن هذا الإنخفاظ بداء يتزايد مع مرو ر الو قت و هذ ظاهر في القياسات البعدية الثلاثة لا سيما حين ملاحظة المتو سطات فيها كما في الجدو ل ٤٠،٢٥، ٤٥، كذلك برز أن فعالية البرنامج أستمر بنجاح أثناء الإجازة الصيفية مما فيها من الصو رف و الملهيات و الفراغ لدى المتدبين فإنه لم تم دراستهم القياس البعدي الثالث بعد ثلاثة أشهر من القياس البعدي الثاني تبين أن أثر البرنامج باقي ، بال إن القلق أنخفظ أكثر عند الذي قبل

الفصل الخامس

الملخص و الإستنتاجات و التو صيات "

ملخص الدراسة.

التو صيات .

الدرسات المقترحة

ملخص الدرسة

مشكلة الدرسة

أن القلق من المشاكل النفسية الطارئة على الإنسان خاصة في مرحلة المراهق قد أثبت ذلك عدد من الدرسات النفسية إضافة إلى تعقل الحياة و صخبها أبرز ذل سلو كيات مرضية و محرفه أدى بدو ره إلى سو اء في التافق الإجتماعي و الدرسي ، و لقد نادى عدد من الدارسين و الباحثين في رصد هذا الأمر بمعالجته عن طريق بفهم حاجة الشباب و سدها و صياغة نفو سهم و عقو لهم بصياغة متو ازنه متكاملة معتدلة و إذ اتت هذه الدرسة تعالج هذا الامر و تعالج القلق المرضي لدى المراهقين .

أهداف الدرسة

و قد سعت الدرسة لتحقيق الأهداف التالية "

١ ـ التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي من المنظور الإسلامي في خفظ القلق االعام

٢ ـ التعرف على مدى فاعلية البرنامج الإرشادي من المنظور الإسلامي لخفظ أبعاد القلق الأربعة النفسي ، العقلي ، الجسمي ـ السلوكي ،

٣ ـ التعرف على مدى ثبات أثر البرنامج بعد تطبيقة .

و لقد تم إستعراض مفهو م القلق و علاجة في الدرسات النفسية و المنهج الإسلامي أما في الدرسات النفسية فكل مدرسة لها نظرة خاصة لأسباب القلق ، فالمدرسة التحليلة ترجع ذلك إلى خبرات الطفو له سو اء من ربطة بالدو افع الداخلية او بالظرو ف الإجماعية و أثرها على الإنسان حلا و مستقبلا ، أما المدرسة السلوكية فيرجع سبب القلق إلى أن سلو ك متعلم يكتسبه الفرد ممن حو

له خاصة إذ كان رد فعل قو ي لمثير طبيعي مما يسبب إرباكا للفردو قلقا ، و أما المدرسة الإنسانية ترى أن القلق ينشأ من جراء عدم تناغم الذات مع الظرو ف المحيجة به إضافة إلى الخو ف من المستقبل و ما يحمله من أهداف غير معلو مه ، و هناك إتجاهات متعددة صغرى تجمع بين هذه المدارس كلها أو مدرستين على كلا كلهم يتفقو ن أن القلق في بدايته عنصر مطلو ب كدافع أما إذ اشتد فإنه يصبح مرض و مانع و من ثم لا بد من علاجة .

أما علاج المرض في الدرسات النفسية فهاك مدارس شهير .

منها ما يركز على التنفيس و التداعي الحر كالتحليلية و منها ما اتجه إلة تعديل السلو ك و دراسة بيئة الشخص و يركز على الحاضر و يهدر إلى أعادة بناء شخية المريض و هذ يتبناه أنصار المدرسة السلوكية كذلك ظهر في السنو ات الأخير عدد من المداخل العلاجي التي دخلت بقو ه كعلاج التعلم بالملاحضة و الذي يركز على أهمية النموذج الجيد للمريض كذلك العلاج المعرفي الذي يربط بين المعرفة و السلو ك ، إذ إريد علاج السو ك لابد من أحداث تغير في التفكير و الإدركات الذاتية كذلك هناك العلاج العقلاني الإنفعالي و الذي أكد على تمازج العقل بالعاطفة و أثرها على السلو ك ، كذلك ظهر العلاج الو اقعي و الذي يركز على أهمية و ضو ح المسؤلية لدى الفرد حاجته الأساسية للإنتماء و الإقدام ، أخير برز إتجاه في الدرسات النفسية يرى أهمية إدخال الجو انب المكو نه للإنسان في العلاج و هي الجو انب العقلية و العاطفية و الإجتماعية و السلوكية .

و لقد أتجه الباحث إلى رصد القلق من النظو ر الإسلامي فو جد أن اللفظ المقابل للقلق في المنهج الإسلامي هو الهم فبدايته الهمة و الإهتمام و هو أمر مطلو ب و كذلك يقابل القلق الدافع ، و إذ أزداد فاصبح هما شديدا فإنه يمرض الإنسان و يصبح قلقا مانعا مغرضا و هو يناو ل الحاضر و يطلق علية الغم و المستقبل الهم ، و سبب نشو ه ضعف في القوة المكو نه لنشاط الفرد و هي القوة العلمية (المعرفية) و القوة القلبية (العاطفية) القوة العمليية (السو لكية) و يشمل ذلك الجانب الإجتماعي ، أما علاج الهم (القلق) في المنهج الإسلامي فيكو ن بتقو ية تكل القوى الثلاث و لقد أنطلق الباحث من مبادى سبعة تغذي تلك القوى و تقو يها و هي :

مبدأ ء التعبد لله ، مبدأ ء تحمل التكالف ، مبدأ ء الإيمان بالقضائين و الشرعي ، مبدأ ء الخو ف و الرجاء ، مبدأ ء الدفع و الرفع مبدأ ء العمل اللازم و المتعدي مبدأ ء حسن الخلق ، و لقد صبغ عدد من الأساليب و الفنيات العلاجية التي تنبع من تكل القوى و المابدة .

فرو ض الدراسة :

الفرض الرئيس الأو ل و الفرو ض الفرعية الاربعة

ـ تو جد فو رق ذات دلالة إحصائية في درجة القلق بين المجموعة التجريبية و المجموعة الظابطة ،بعد تليق المجموعة التجريبية البرنامج الإشادي لصاح المجموعة التجريبية لمقياس القلق العام و ابعاده الأربعة ، النفسي ، العقلي ، الجسمي ، السلوكي)

الفر ض الرئيس الأربعة

تو جد فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدجة القلق - لدى المجموعة التجريبية ، بعد تلقيها البرنامج الإشادي لصاح القياس البعدي في مقياس القلق العام و أبعاده الأربعة ، (النفسي ـ العقلي ـ الجسمي ـ السلوكي) .

ـ الفرض الرئيس الثالث : ـ

لا تو جد فرو ق ذا دلالة إحصائية بين القياسات البعدية الأو ل و الثاني و الثالث في المجموعة التجريبية .

منج الدرسة :

تبنت هذه الدرسة المنهج التجريبي و هو الذي يناسب هذه الدرسة التي تبحث عن مدى أثر البرنامج الإرشادي الإسلامي في علاج قلق المراهقين ز

عينان الدرسة : ـ

تم إختيار اربع مدارسة بطريقة عشو ائية بسطة من بين المدراس الثانوية الثلاثة و الستين في مدينة الرياض ٢ تجريبية و ٢ضابطة) مع مراعات

تجانس الظرو ف للمجمو عة التجريبة و المجموعة الظابطة و تم أختيار عينة عشو ائية عددهم ١٦٠طالب (٤٠) من كل مدرسة ٨٠في التجربية و ٨٠فيي الظابطة و هو لائي من الصف الاو ل و الثاني الثاني من المدرس التالية (العز بن عبدالسلام ـ الصديق و هم تجريبيات ـ و الشو رى ـ و مجمع الإمير سلطان و هم ضابطتان) و أعمارهم ما بين ١٥ ـ ١٧ و المتو سط إلى ١٦

أدو ات الدرسة

أستخدم الباحث مقياسين : الأو ل لختيرا القلق لختيار درجته ، و الثاني لتحديد درجة مستوى التدين لدى العينة ،

فالاو ل "مقياس القلق العام للأطفال و المراهقين (أعدد جمل الليل ’ ١٤١٥هـ :) و شتمل المقياس في باءة على اربعة أبعاد

البعد النفسي ـ البعد العقلي ـ البعد الجسمي ـ البعد السلوكي

الثاني ـ مقياس مستوى التدين و هو من أعداد القحطاني ١٤١٥هـ و يو م هذا المياس بتحديد عناصر التدين الأربعة التالية :

١ـ العاطفة الدينة ـ ٢ـ العقيدة ٣ـ العبادات ٤ـ المعاملات

و لقد تم إخلها مقياس هل لعرفة هل هناك علاقة بين التدين و القلق و ةذلك لضبط هذا المتغير حتى إذ حدث تغير في مستوى القلق لدى الطلاب فإنه سيعزي إلى البرنامج و هذا ماحدث في هذه الدرسة

إجراءت الدرسة

الأساليب الإحصائية :

١ ـ تم حساب الثبات لمقياس القلق بطريقي (الفا) كرو ن باخ ، و جتمان ، و المقياس التدين بطريقة (الفاء) كرو ن باخ .

٢ ـ تم استخدم اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجمو عتين مستلقتين لحساب الفروق بين المجموعة الظابطة و المجموعة التجربية

٣ ـ تم إستخدام اختبار (ت) لدلالة الفروق بين مجمو عتين غير مستقلتين لحساب الفروق بين القياس القبلي و البعدي و و القياسات البعدية

٤ ـ أم أسخدم تحليل التباين التلازم مقياس دلالة الفروق بين القياسات المتعددة

٥ ـ تم أستخرج النسب المأو ية لحضو ر المتدربين و غيابهم عن الجلسات الإرشادية كذلك لتحديد المستوى التفيذي للأداء على الاساليب الإرشادية

إجرءات الدارسة

استغرق البرنامج الإرشادي سبع عشرة جلسة ٬ بو اقع جلستين كل إسبو ع بحيث تم تنفيذه خلال شهرين و إسبو ع ، و قد كانت العينة التجريبية منقسمة إلى عينتين فرعيتن كل عينة في مدرسة العز بن عبدالسلام (١) و الصديق (٢) و كان تطبيق البرنامج عليهما متماثل في الو قت و المقدار

و قد اسفرت هذه الدرسة عن النتائج التالية

١ـ الفرض الريس الأو ل و تظمن معه اربعة فرو ض فرعية و لم يتحقق هذا الفرض بالصورةالمتو قعة مع أن كلها تدل على فرو ق بين متو سط درجة القلق لدى المجموعة التجريبية متو سط درجة القلق لدى المجموعة الظابطة لصاحل المجموعة التجريبية لاكن هذه الفرو رض غير داله إحصائيا للقياس البعدي للمجمو عة التجريبية و البعدي للمجمو عة الظابطة على مقياس القلق و بعاده الأربعة ، النفسي ، العقلي ، الجسمي ، السلوكي

٢ ـ الفرض الريس الثاني و يتظمن معه أربعة فو رض فرعية ، و قد تحقق هذا الفرض فقد دل على فرو ق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي و البعدي لدجات أفراد المجمو ع التجريبية على مقياس القلق و بعاده الأربعة لصلح القياس البعدي ، إلا في الفرض الفرعي الرابع و هو البعد السو لكي حيث ظهرت فرو رق بين متو سط درجات القلق السلوكي في القياس القبلي القلق السلوكي في القياس البعدي إلا أن هذ الفرق غير دال إحصائيا في القياس البعدي المباشر بينما لما تم مقارنة القياس القبلي و القمقياس البعدي الثاني برز في الفروق الداله إحصائيا

٣ - الفرض الرئيس الثالث و قد تحقق هذا الفرض حيث لم تظهرفرو ق ذات دلالة أحصائية بين القياسات البعدية الأو ل و الثاني و الثالث لدرجات أفراد المجموعة التجريبية على مقياس القلق و أبعاده الأربعة مما يدل عل ثبات أثر البرنامج

إن هذه النتائج تؤكد فعالية البرنامج الإرشادي الإسلامي في علاج قلق المراهين و تتفق مع بعض النتائج الدرسات السابقة في كدرسة البناء (١٩٩٠م) و الكعبي ١٤١٧هـ من حيث تبني المدخل في العلاج إضافة إلى اتفاق النتائج مع بض المدخل العلاجية كالمدخل السو لكي المعرفي ، أو المدخل الإنفعالي و الذي تحقق في مثل الدرسات السابقة كدراسة ماجيد ، ١٩٧٧ و محمد ١٩٧٨ و (هيميل ١٩٨٤) ، (و و سيل و بيتر بلال ١٩٩٤) و درسة الشبانات (١٤١٦هـ) و المدخلي (١٤١٦هـ) و غيرهم .

إن تحقق هذه النتائج و صدق معظم الفرو رق يجعل الباحث يطمئن إلى حد كبير إلى فعالية هذا البرنامج و إن كان لم يحقق الفرد الأو ل تحقق قو ي مما لايؤيد بحث السبب في ذلك و الذي تم مناقشته في تفسير النتائج من أهم تو صيات مقترحات الدرسة :

على ضو اء ما اسفرت عنه هذه الدرسة من نتائج تقدم الباحث في مجمو عة من التو صيات للمهتمين بالإرشاد و التجه و الصحة النفسية خاصة المراهين ثم مقترحات لدراسات لاحقة إذ لا يزال هذا المبدأ ء محتاج إلى البرامج الإرشادية و الدرسات النفسية النابقة من ثقافة هذا المجتمع و دينه .

الو صيات :

١ـ حين التعمل مع الإنسان إراشدا و علاجا بل و و قاية لا بد من النظر إلية من جميع جو انب مكو ناته و قو اه المؤثرة فيه و هي القوة العليمة و القوة القلبية و القوة العملية و هذا ما تو صلت له هذه الدراسة تو من ثم صياغة الأسليب الإرشادية و الإسترتجيات التربو ية و الفنيات العلاجية و فق هذه النظرية أو المفهو م

٢ - من أهم الإسترتجيات في علاج الإضطربات النفسية خاصة القلق أن لا يجعل الفرد يدو ر حو ل نفسه بل حثه للخو رج من دئرته الخاصة إلى دائرة

أكبر و هذ ما تم تحقيقة في هذه الدرسة مما أطلق علية بالعمل للازم و العمل المتعدي ، . إذ كلاهما يعتبران رافدان مهممان لبيناء الذاتين ، اللازمة (الفردية ـ) المعدية (الإجتماعية) إذ الأو لى و جو د لستمراية نشاط الفرد و الآخرى تعطي للفرد إنطباعا إيجبا عن نفسه بينما يركز اثر جمال عمله على الأخرين

٣ ـ إن تغير سلكيات و الأعمال يحتاج إلى و قت و زمن و هذ أبرز أهمية اسلو ب التطمين التدريجي و التسلسل التغيري ثم لابد من عدم الإستعجال في رؤية نتائج برنامج ما أو مناقشة معينة ، و هذا ضهرفي هذه الدرسة فإن التغير في الجانب السلوكي لن يبز إلا بعد مررو و قت ليس في نهاية البرنامج بل بعدما مر شهر كامل من نهاية البرنامج .

٤ ـ أقترح برنامج ارشادي لعلاج القلق أو غيره من الإضطربات يكو ن ظمن أهدافه أمكانية و ضع حصة اسبو عية دئمة لكل مستوى دراسي يكو ن تحت مسمى "برامج"

٥ـ بناء تصو ر نظري لبناء الهو ية و تحمل السؤلية من و جهة النظر الإسلامية مع بناء مقياس للهو ية السو ية على ضو ه

تو صيات الدراسة

حين التعامل مع الإنسان أرشادا و علاجا بل و قاية لابد من النظر إليه من جميع جو انب مكو ناته و قو اه المؤثرة فيه و هي القوة العلمية و القوة القلبية و القوة العملية ، و هذا ما تو صلت إليه الدرسة و من ثم صياغة الأساليب الإرشادية و الإسترتجيات التربية و الفنيا العلاجية و فق هذه النظرية أو المفهو م

٢ـ إن المفاهيم النفسية و الأراء السلوكية من الممكن مناقشتها و فق منهج علمي متزن قائم على المراجعة و التدقيق و الإختيار إذ لا تعدو ان تكو ن و جهات نظر و قد كان من اهداف هذه الدرسة إبراز و جهة النظر الإسلامية لعلاج القلق و مناقشة و جه النظر النفسية في ذلك مما أمكن في إثراء هذا الأمر بالتظير العملي و التطبيق العملي و فق خو

صيات بارزه في هذا البرنامج منطلقه من الكتاب و السنة و أقو ل اهل العلم

٣ - أهمية إيجاد معنى لحياة الفرد و و ضع هدف كبير و جو ده في علاج الإضطربات النفسية لا سيما القلق و هنا الهو ية السو ية ، و التي تتمثل في و جة النظر الإسلامية للعبو دية لله تعالى كمعنى للحياة و أقامة خلافة الله في ارضة للعلم و العمل و التعاو ن كهدف للو جو د و هذا ما اكدته هذه الدرسة تنظير ، و تبطيق ، و تجية إضافة إلا انه في أفكار و احاسيس المتدربين إذ اعبرو ه ثمرة إيجابية و جو دها ف البرنامج

٤ - لا بد من الإهتمام بالإيمان بالله تعالى و لاو ازم هذا الإيمان من الإيمان باليو م الاخر و الرسل و الكتب و القضاء و القدر و جعل ذلك كمرجع أو منطلق للمعلو مات النظرية و قاعدة للأحاسيس القلبية ، و مصححا و مو جا للنشاطات السلوكية العملية ، فهو يعتبر معيار دقيقا لتو جه تكل الجو انب و مغذيا قو يا لأستمرارتها و ثباتها و تجدها ، ٥ - إن من أعظم م يبني الطمانيية في قلب الفرد و يزيل عنه التو تر و القلق معرفة دو رة و مسؤلياته و مدى اثره في المجتمع ، و لذا من الأهمية بمكان تحقيق اكبر قدرممكن من ذلك للفرد في بيئته و مدرسته و حياته أن معرفة ذلك تحقيقه يبرز دو ر المدخل العلاجي في علاج القلق و ذكل كمنظو مه علاج تبداءبه و تنطلق إلى الجو انب الباقية الأخرى

٦ - أهمية تنمية الإيمان بالقضاء و القدر في حياة الفرد، و إيجاد اليات و أساليب يتطلق منها كمثل الصبر و الإسترجاع و التفاءل و التو كل و غيرها لي يحي نفسه من السقو ط أو الإنهيار أمام و قو ع المكاره و المصائب أو فو ات المحبو ب و المرغو ب ، و ينظم لذلك أهمية ربط القلب بالله تعالى محبتا و خو فا و رجائا حتى ينطلق الفرد في حياته و نشاطه و بالمقابل يتناقص بسبب ذلك خو فه من مو اجه الأحداث و المو اقف و الأشخاص

٢٤٠

٧ - من المهم معرفة فقه التحمل و الصبر في الايمان بالقضاء و القدر سو اءً حين و قو ع مكرو ه أو فو ات محبو ب و كيفية التعامل حيالهما و في المو اقف المغضبة و المحرجة .
و قد ظهر تطبيقا لا بأس به في تلك المو اقف مما كان له دو ر في خفض القلق لديهم فكيف إذا كان التطبيق أقوى ،و لذا لابد من بيان فقه الصبر و التحمل لدى الشباب في حياتة سو اء بالتو جية و التعليم ،أو التطبيق و الممارسة ،و البيت و في كل منتدى .
٨ - إن تغير السلو ك كما يبدأ بتغيير الخلفيات النظرية و المعلو ماتية لدى الفرد و لذا تبرز أهمية الإقناع و المناقشة مع الشباب صغارا
و كباراً و التعامل معهم باحترام و تقدير و عدم تحقيرهم و تحطيمهم لأن ذالك يلغي شخصياتهم و يقتل طمو حاتهم .
٩ - يعتبر من أعظم الأسس في بناء النفس السليمة و خفض القلق تكو ين نظرة إيجابية عن الذات و إبعاد النظرة السو داو ية للنفس و هذا له عدة عو امل من أهمها فشل الفرد بتحقق بعض أهدافه و و قو عه في بعض الذنو ب و المعاصي الكبار و من هنا يتضح أهمية الصبر و التحمل كما مر في تقليل آثار الفشل ،و يتضح أهمية الأعمال الرافعة التي ترفع الحرج و الضيق بسبب الو قو ع في بعض الأخطاء و الذنو ب عن طريق التو بة و الإستغفار و الكفارات ،و هي عمليات و أساليب مهمة في المحافظة على طهارة الإنسان و اعتدال نظرته لنفسه ،و لذا لابد من النظر إلها حين التعامل مع اهلها أو حين صياغة برامج نفسية خاصة مالها علاقة بالذات و سبل تدعيمها و هكذا .
١٠ - من الأساليب الناجحة في الإرشاد و التربية أن تجعل الفرد يو اجه أخطائه و يصححها لا سيما إذا حددت له مسؤوليات يقوم بها ، و ينبغي عدم المبالغة في تخطئته كما أنه لا ينبغي إغفال تو جيهه مع إعطائه قدراًمن الثقة و المسؤو لية .
١١ - من أهم الإستراتيجيات في علاج الإضطرابات النفسية و خاصة القلق أن لا يجعل الفرد يدو ر حو ل نفسه بل حثه للخرو ج من دائرته الخاصة إلى دائرة أكبر و هذا ما تم تحقيقه في هذه

الدراسة بما أطلق عليه بالعمل اللازم و العمل المتعدي ،إذ كلاهما يعتبران رافدان مهمان ابناء الذاتين ، اللازمة (الفردية) ،و المتعدية (الاجتماعية) إذ الأو لى و قو دلاستمرارية نشاط الفرد ،و الأخريتعطي للفرد انطباعاًإيجابياًعن نفسه حينما يركز أثر جمال عمله على الآخرين .

١٢ - أهمية إبراز مفهو م (تحمل التكليف) لدى الفرد و تأكيد انه مسؤو ل مسؤو لية ذاتية و جماعية ،مسؤو لية ذاتية بتحقق الأعمال اللازمة ،و مسؤو لية جماعية بتحقيق الأعمال المتعدية ،و أنه مسؤو ل عن ذالك مسؤو لية شخصية أمام الله تعالى منذ بلو غه مابين الرابعة عشرة و الخامسة عشرة ،و هذا ما يسمى بالاستقلالية الناجحة و هذا بدو ره يحيي المو افقة الذاتية من الفرد لنفسه ، و ينمي النظرة الإيجابية لنفسه أيضاً،و من ثم لا يحتاج إلى مراقبة لصيقة من الآخرين .

١٣ - إن تغيير السلوكيات و الأعمال يحتاج لو قت و زمن و هذا أبرز أهمية أسلو ب التطمين التدريجي و التسلسل التغييري زمن ثم لا بد من عدم الاستعجال في رؤية نتائج برنامج ما أو مناقشة معينه ،و هذا ظهر في هذه الدراسة فإن التغير في الجانب السلوكي لم يبرز في نهاية البرنامج مباشرةً،و لكن بعد مرو ر شهر كامل على نهاية البرنامج .

١٤ - ضرو رة الاهتمام بتنمية مهارات العلاقات الاجتماعية الطيبة مع الاخرين و خاصةً الأقربين كالوالدين و الأخو ة و الأقارب بالصلة و المكالمة و السؤال و قضاء الحو ائج ،كذلك النجاح في التعامل مع الآخرين بالأخلاق الحسنة و الخصال الحميدة
.

١٥ - اهمية اشتمال البرامج النفسية و التربو ية على أساليب و فنيات تنطلق من القوى الثلاث العلمية و القلبية و العملية و أهمية تناغمها و تمازجها سو اء الإقناع و التغذية الراجعة ،أو القراءة و التلاو ة ،أو و قف الافكار ،أو التطمين التدريجي ،و الصبر،و التو كل ،و المحبة و الخو ف و الرجاء ،و التو بة و الإستغفار و الكفارات ،أو الو ضو ء و سنتة و الصلاة و الاذكار و الدعاء ،أو

الصلة و الإحسان و الصدقة و الهدية إلخ ..إن هذه الأساليب تبني بمجمو عها نفسية متكاملةً صحيةً سليمةً و هذا قد أكدته بعض الدراسات السابقة و أيضاً برز في هذه الدراسة .

١٦ - لابد من النظر إلى خطو رة العلاقات في ةبناء شخصية الفرد سو اءً علاقات الوالدين بالفرد أو المعلمين أو المربين أو الأصدقاء ،و لذامن الأهمية بمكان الإهتمام بهذا الأمر منذ الصغر فعلى الوالدين مسؤو ليه كبرى بالتعامل القائم على القرب و اللطف و التو جيهو التربية السليمة و كو نهم نماذج صادقة طيبة أمامهم ،كذلك على المعلمين و المربين القيام بذالك كله إضافةً إلى حرصهم على تعليمهم التعليم المفيد و على الكل اختيار الصداقات الحسنة للأو لاد .

١٧ - برز في الدراسة نجاح كبير في أداء كبير في الأفراد و المسؤوليات الأسرية و إن كان يظهر قلة أو ضعف التبادل العاطفي بينهم و بين الوالدين و هذا برز في قلة تقبيل الرأس و اليدين في اليو م مما يو حي بتباعد نفسي بين الأفراد و و الديهم ،و لذا لابد من مراجعة هذا الأمر من افراد الأسرة خاصةً الوالدين ،و محاو لة مد بال الو صال و الرحمة بينهم و بين الأو لاد ،و بالمقابل ظهر ضعف في أداء مسؤوليات المدرسة ممايظهر قصو ر الأداء المدرسي عن تفعيل المناشط المدرسية و انشغال المدرسة –إدارة و مدرسين –في الغالب في الأداء العلمي الجامد فقط و لأجل هذا أصبح من المهم النظر في ذالك و محاو لة و ضع آليات ينخرط فيها الطلاب ،و مع أنه يو جد بعض ذالك إلا أن أثره ضعيف مما يؤكدأهمية مراجعة تلكم المناشط و هل حققت المنشو د منها أم لا ؟

١٨ - نجاح الإرشاد الجماعي كإطار لعلاج القلق حيث تظهر المشاركة الجماعية التي تتيح الفرصة لكسب الخبرات من خلال ملاحظة الآخرين و التنفيس و الانفعالي التلقائي ،إضافةً لما تظمنه هذا العلاج من أساليب و فنيات أدت إلى تفاعل المتدربين معه ممايبين نجاح مثل هذا النو ع من الإرشاد في خفض القلق و تعديل السلو ك .

١٩ - أهمية البيئة القريبة من الفرد و أثر السلو ك الجماعي عليه و هذا برز في قوة تطبيق الأفراد لتطبيق بعض الأساليب يو م الجمعة بخلاف غيره من الأيام نظراً لما يحمله يو م الجمعة من تفاعل البيت و المسجد و الناس مع أحداث ذالكم اليو م من نظافة و لباس جديد و تقدم للصلاة و استماع الخطبة و أداء الصلاة إضافةً للإجتماعات العائلية ،و هذا يؤكد على اهمية تو عية الأسر و البيو ت و المدارس بذالك محاظن صالحة نظيفة تسير على تفاعل و تعاو ن طيب طو ال الأسبو ع و ان تجعل كل ايامنا جمعاً.

٢٠ - أهمية إدخال السرة و المدرسة في خطو ط العلاج العامة لأي اَطراب و خاصةً القلق و هذا بدو ره يؤدي بدو ره إلى تفاعل الفرد مع من حو له و لذا كان لو ضع الجداو ل و الو اجبات الخارجية و البيئة أثر في تو اصل الفرد مع الآخرين لا سيما إذا كانت هذه الأساليب و اقعية و مأخو ذة من البيئة حو له .

٢١ - إن الإهتمام بالتدعيم المادي و المعنو ي له أثر بارز في ترسيخ السلوكيات الجيدة إضافةً إلى بقاء المعلو مات في أفهام التدربين لو قت أطو ل و قد ظهر ذالك في نتيجة الدراسة في ضو ء تناقص درجة القلق و تنامي الطمأنينة و الراحة النفسية و قد ظهر هذا التدعيم في صو ر عدة من تناو ل الإفطار و المرطبات جماعياً و الجو ائز التشجيعية و أيضاً ما يحاو ل الباحث أن يلقية في رو ع المتدربين من علاقة حميمة و طيبة مصطحباً الإبتسامة و البشاشة و التعامل المرن ،و هذا و غيره أصبح جزء من العلاج المساند تضمنه هذا البرنامج و هذا الأمر يؤكده الإسلام كما ظهر ذالك في المبدأ ين السادس و السابع إضافةً إلى مدارس العلاج النفسي تؤكد عليه و تنادي إليه .

٢٢ - إن استخدام الأنشطة العامة و الأسلو ب الترفيهي و الترو يحي أمر مهم في استمرارية البناء السليم النفسي للفرد و الرحلات و اللقاءات الهامشية ،فإن في ذالك إبعاداً للرتابة القاتلة و الرو تين الممل .

٢٣ ـ كذلك إن إدخال الو سائل المساعة من التقنيات و الصو تيات للبرنامج العلاجي تضفي حيو ية أكثر على العلاج و جاذبية إليه مما يساعد على تفاعل المتدربين مع البرنامج و يشو قهم إليه .
٢٤ ـ إن الإهتمام بمعرفة و جهات نظرة المتدربين (المعالجين) نحو برنامج معين أو نشاط محدد مهم لأمرين :
الأو ل : لمعرفة مدى أثر البرنامج فيهم و إلى أي مدى و صل هذا التغيير .
الثاني : إن هذا الأمر يعطي المتدرب تفاعلاً أكثر مع الحدث الذي يتعامل معه و إشراكه في نقد و تو جيه البرنامج مما يعطيه الو اقعية أكثر من المثالية المجردة لأنه بهذا العمل نجعله يبدي رأيه و يظهر شكو اه .
٢٥ ـ إن الإرشاد الطلابي في المدارس الحكو مية و الهلية سو اءً الثانوية أو المتو سطة يعتبر مجالاً رحباً للتعامل مع المشكلات النفسية و الاضطرابات السلوكية و لقد أظهر مقياس القلق و جو د ما نسبته تتفاو ت بين ١١%إلى ١٨%من الطلاب القلقين في المدارس ،و هذا بدو ره يؤثر على تو افق الطلاب المدرسي و الاجتماعي مما يحتم دراسة هذا الأمر و تزو يد الإرشاد المدرسي و المرشدين بعدة أمو ر منها :
١ ـ و سائل القياس النفسي المناسبة للبيئة و التي تساعد المرشد على القيام بدو ره خير قيام .
٢ ـ كذلك تعميم البرامج الإرشادية و التربو ية سو اءً التي تعالج حالات فردية أو مجتمعة لاسيما و إن هذه البرامج قليلة إن لم تكن معدو مة في المدارس ،و لايعد عمل أكثر المرشدين من التعامل ببساطة مع الحالات المرضية بكلام عادي و جلسة خاصة ،و من ثم رصد في دفتر دراسة الحالة فقط ،،و لذايحتاج هذا المرفق الخطير تفعيلاً أكثر و اهتماماً أكبر سو اءً بالإمكانات و تدريب أعضاءه و رفع قدراتهم كذلك الاستفادة من البرامج المطبقة سابقاً و لاحقاً و فيها مجال جيد للتطبيق في الدارس و من ذالك هذه الدراسة الحالية التي أثبتت جدو ى البرنامج الإرشادي الإسلامي لعلاج القلق و قد

انطلق من ثقافة هذا المجتمع و مسلمات دينه و اتصل بالبيئة التي يعيش فيها الفرد .

بحو ث مقترحة :

تبين من نتائج هذه الدراسة و جو د عدد من المشكلات من الممكن أن تكو ن مو ضو عات بحو ث أو دراسات أخرى :

١ - دراسة مدى فعالية برنامج إرشادي للعلاج القلق لدى المراهقات في الثانوية فيكو ن منطلقاً مع هذه الدراسة مع مراعاة الفروق بين الجنسين .

٢ - تصميم برنامج إرشادي لعلاج القلق يضمن في خطو ط علاجه النفسية إدخال الجانب الأسري في العلاج من خلال إدخال الوالدين في بعض الجلسات الإرشادية مثلاً .

٣ - إقتراح برنامج إرشادي لعلاج القلق او غيره من الاضطرابات يكو ن ضمن أهدافه إمكانية و ضع حصة أسبو عية دائمة لكل مستوى دراسي يكو ن تحت مسمى "برامج"٤ - دراسة مدى فعالية هذه الدراسة أو ما يماثلها مع إدخال بعض المتغيرات الأخرى كالتحصيل الدراسي أو العمر الزمني أو الدخل الإقتصادي و معرفة أثر البرنامج الإرشادي الإسلامي عليها .

٥ - بناء تصو ر نظري لبناء الهو ية و تحمل المسؤو لية من و جهة النظر الإسلامية مع بناء مقياس للهو ية السو ية على ضو ئه .

٦ - بناء مقياس للصحة النفسية يكو ن منطلقاً في أبعاده من الإطار النظري لهذه الدراسة .

٧ - استخدام الإطار النظري لهذه الدراسة و المتظمن للعلاج الجمعي و الجانب العلمي و العملي في علاج بعض الاضطرابات الأخرى سو اءً أنو اع القلق الخاص كقلق المو ت ،أو قلق التحصيل أو القلق الإجتماعي' أو اضطرابات أخرى كالإكتئاب أو الرهاب ،و غيرها مع مراعاة التغيير أو الإضافة بما يناسب كل اضطراب أو نو ع .

٨ - إجراء مثل هذه الدراسة و التي كانت تتخذ النمط الجمعي إلى أسلو ب العلاج الفردي أو الحالات و كيف أثّرذالك على القلق .

٩ - إجراء دراسة تتبنى أسلو ب العمل اللازم و المتعدي و أثرهما على الفرد القلق و أيهما أكثر تأثيراً .
١٠ - إجراء هذه الدراسة بتنظيرها و تطبيقاتها مع زيادة في الجلسات و الأفكار و دراسة أثر ذالك في علاج القلق العام .

مـــــــــــراجع الدراسة

١- المراجع العربية

٢- المراجع الأجنبية .

المراجع العربية :

١- إبراهيم عبد الستار (١٩٩٤م) .العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث .القاهرة : دار ة الفجر .
٢- إبراهيم ،أحمد .و محمد ،عبد الحليم (١٩٧٢م) .المعجم الو سيط .ط٢،استانبو ل : المكتبة الإسلامية للطباعة .
٣- أبو حطب ،فؤادو صادق ،آمال (١٩٩٦م) مناهج البحث و طرق التحليل الاحصائي في العلوم النفسية و التربو ية و الاجتماعية.القاهرة : مكتبة الإنجلو المصرية .

٤- أبو حطب ،فؤاد و صادق ،أمال (١٩٩٠م) .نمو الإنسان من مرحلة الجنين إلى مرحلة المسنين .ط٢،القاهرة : مكتبة الإنجلو المصرية .
٥- إسماعيل ،محمد عماد الدين (١٤٠٩٩.الطفل من الحمل إلى الرشد .الكو يت .دار القلم .
٦- الألباني ،محمد ناصر الدين ١٤٠٨هـ) صحيح الجامع الصحيح و زيادته .بيرو ت : المكتب الإسلامي .
٧- انجلر،بارير و ترجمة فهد بن دليم (١٩٩١م) .الأخلاق و السير .بيرو ت دار الكتب العلمية .
٨- الأندلسي ،علي بن احمد بن حزم
- ٣٨٤ - ٤٥٦) (،) ١٩٨٥م) .الأخلاق و السير .بيرو ت : دار الكتب العلمية
٩- البخاري ،محمد بن اسماعيل بن إبراهيم (١٩٤ - ٢٥٦) عناية : محمد فؤاد عبد الباقي (١٩٧٤) صحيح البخاري ،استانبو ل : المكتبة الإسلامية .
١٠- بدو ي ،أحمد زكي (د - ت) .معجم المصطلحات . للعلو م الإجتماعية : لبنان .
١١- البغدادي عبدالرحمن ابن رجب (د - ت) .تحقيق : شعيب الأرنؤو ط ،إبراهيم باحس ، (١٤١٢هـ) جامع العلوم و الحكم في جمع خمسين حديثاً من جو امع الكلم .ط٢.بيرو ت : مؤسسة الرسالة .
١٢- البناء اسعاد عبد العظيم (١٩٩٠م) .دو ر الأدعية و الأذكار في علاج القلق كأحد طرق العلاج النفسي .الجمعية المصرية للدراسات النفسية ،١،٥١،٩٥.
١٣- الترمذ ي،محمد بن عيسى بن مسو رة (٢٩٧ - ٢٠٩) تحقيق : إبراهيم عطو ة عو ض (١٩٨٢) سنن الترمذي .مصر : مطبعة الحلبي .
١٤- جمل الليل ،محمد جعفر (١٤١٥هـ) بناء مقياس القلق العام للأطفال و المراهقين .مركز البحو ث النفسية و التربو ية : جامعة أم القرى .

١٥- الجو زية ،ابن القيم (٦١٩ - ٧٥١) .تحقيق : سليم الهلالي (١٤١٦) .الو ابل الصيب من الكلم الطيب .الدمام : دار بن الجو زي .
١٦- الجو زية ،ابن القيم (٦٩١ - ٧٥١) .تحقيق "محمد عفيفي ،_١٤٠٩هـ.إغاثة اللهفان من مصايد الشيطان .ط٢.بيرو ت : المكتب الإسلامي .
١٧- الجو زية ،ابن القيم (٦٩١ - ٧٥١) .تحقيق : شعيب الأرنؤو ط ،عبد القادر الأرنؤو ط ، (١٤١٢هـ) زاد المعاد في هدي خير العباد .بيرو ت : مؤسسة الرسالة .
١٨- الجو زية ،ابن القيم (٦٩١ - ٧٥١) .تحقيق محمد البغدادي (١٤١٤هـ) .مدارج السالكين بين منازل "إياك نعبد و إياك نستعين ى".بيرو ت .دار الكتاب الجامعي .
١٩- الجو زية ،ابن القيم (٦٩١ - ٧٥١) .مفتاح دار السعادة (د - ت) .بيرو ت : دار الكتب العلمية .
٢٠- الجو زية ،ابن القيم (٦٩١ - ٧٥١) .تعليق : محمد الخشت ، (١٤٠٨هـ) .الفو ائد .ط٣.بيرو ت : دار الكتاب العربي .
٢١- الخراشي ، سليمان بن عمر (١٤١٣هـ) . المشكلات النفسية و التعليمة الشائعة لدى طلاب المرحلتين الثانوية و المتو سطة بمدينة الرياض . رسالة ماجستير غير منشو رة . كلية التربية ، جامعة الملك سعو د ، الرياض
٢٢- الخطيب ، محمد جو د محمد أحمد (١٩٨٩م) العلاقة بين مستوى القلق و التحصيل الدرسي لدى المراهقين الفلسطنين و تعميم برنامج إرشادي للتخفيف من حدة القلق . رسالة دكتو ره غير منشو رة . كلية التربية .جامعة عين شمس - القاهرة .
٢٣- الخلف ، سعد - (١٤١٥هـ) القلق لدى المراهقين في المدينة و القرية : دراسة مقارنه على عينة من مراهقين في منطقة الرياض الإدارية ، رسالة ماجستير غير منشو رة . كلية التربة . جامعة ام القرى ’ مكة المكرمة

٢٤- دافيدو ف ، لندال ، ترجمة " سيد الطو ب ، محمو د عمر ، نجيب خزام ، (١٩٨٣م) مدخل علم النفس ط٢ القاهرة "دار ماك جرهو يل .
٢٥- الرازي ، محمد بن إبي بكر (ت ، ٦٦٦) ، مختار الصحاح ، بيرو ت : دار الكتب العربية ،.
٢٦- السباعي ، زهير أحمد و عبده الرحيم ، شيخ إدريس ١٤١٧هـ . القلق و كيف تتخلص منه ط٢. دمشق : دار القلم .
٢٧- السدحان ، عبدالله بن ناصر (١٤١٧هـ) . المراهقو ن و المخدرات ، الرياض : مكتبة العبيكان .
٢٨- سو ين ، ريتشارد ، ترجمة : أحمد سلامة ١٩٨٨م) . علم الامراض النفسية و العقلية . الكو يت : مكتة دار الفلاح
٢٩- شاب رو ل . هنري ، ترجمة : سلمان قعفراني (١٩٩٨م) ، المراهقة و الإكتئات . بيرو ت : عو يدات للنشر و التوزيع
٣٠- الشباناتن ، عيد بن ناصر (١٤١٦هـ) ، تقييم فعاليات العلاج العقلاني الإنفعالي لحالات الرهاب الإجتماعية : دارسة عيادية .رسالة ماجستير غير منشو رة . قسم العلوم الإجتماعية . المركز العربي للدراسات الأمنية و التدريبية ، الرياض .
٣١- شعيب ، علي محمو د (١٩٨٨م) نمذجة العلاقة السببية بين تقديرات الذات و القلق و التحصيل الدراسي لدى المراهقين من المجتمع السعو دي .مجلة العلوم الإجتماعية ، الكو يت ،١٦، ١٣٥ ، ١٥٥.
٣٢- الشناو ي ، محمد محرو س (١٤١٤هـ) . نظريات و العلاج النفسي . القاهرة : دار غريب للطباعة و النشر.
٣٣- الشناو ي ، محمد محرو س (١٤١٦هـ) . العملية الإشادية . القاهرة : دار غريب للباعة و النشر.

٣٤- الشو يعر ، طريفة بنت سعو د (١٤٠٩هـ) الإلتزام الديني و علاقته بقلق المو ت . رسالة دكتو راه . غير منشو رة، كلية التربية للبنات ، جده .
٣٥- الشو يعر ، طريفة بنت سعو د (١٤١٢هـ) الإيمان بالقضاء و القدر و اثرة على القلق النفسي . جده : دار البيان العربي للطباعة . .
٣٦- الشيباني ، أحمد بن حنبل ، (١٦٤،٢٤١) (د/ ت) . المسند . بيو ت : دار صادر .
٣٧- الصالح . عبدالرحمن بن محمد (١٤١٣هـ) . العلاقة بين أساليب التنشأه الأسرية و مستوى السلو ك الديني لدى عينة من طلاب و طالبات المرحلة الثانوية بمدينة الرياض . رسالة ماجستير غير منشو رة . كلية التربية جامعة المللك سعو د . الرياض .
٣٨- طافش ، و ليد (١٤١٥هـ) .الشباب و معركة الحياة المعاصرة . بيرو ت : مؤسسة الرسالة .
٣٩- الطحان ، محمد الخالد (١٩٩١م) . دراسة العلاقة بين القلق عند الأبناء و كل من الإتجاهات الو الدية للتشئه و المستوى الإجتماعي . الإقتصادي للأسرة ، مجلة كلية التربية ،٦،٢٩١، ٣٥١،٤٠ .
٤٠- الطيب ، محمد عبده الظاهر ١٩٨١م . تيارات جديدة في العلاج النفسي . القاهرة : دار المعارف .
٤١- عبدالخالق ، أحمد ، ١٩٩٤م) ، القلق ، حو ليات كلية الأداب : جامعة الكو يت ’ج١٤، الرسالة ٩٠.
٤٢- عبدالرحمن ، محمد السيد (١٩٩٨م) . دراسات في الصحة النفسية . القاهرة : دار قباء للباعة و النشر
٤٣- عبدالله ، معتز سيد (١٩٩٧م) بحو ث في علم النفس الإجتماعي ، القاهرة : دار غريب للطباعة و النشر .
٤٤- عبدو د ، صلاح الدين عبدالغني سيد أحمد (١٩٩٥م) فاعلية برنامج إرشادي في تخفيف القلق الناتج عن الحرمان

الو الدي لدى الأطفال رسالة دكتو ره غير منشو رة . كلية التربية . جامعة عين شمس . القاهرة .

٤٥- العثيمين ، محمد بن صالح (١٤١٦هـ) عناية سليمان أبا الخيل ، خالد المشيقح ، الشرح الممتع على زاد المستقنع . الرياض : آسام للنشر

٤٦- العسقلاني ، أحمد بن علي بن حجر ، (د/ت) رقم أحاديثه : محمد عبده الباقي (د /ت) فتح البا ري بشرح صحيح البخاري . الرياض : مكتبة الرياض الحديثة .

٤٧- عسكري ، عبدالله ، (١٤١٤هـ) . علق علية أحمد بن سليم الحمصي ١٤١٥هـ) الفروق . لبنان : جرو س برس ،

٤٨- عقل ، محمو د عطاء (١٤١٧هـ) . النمو الإنساني في الطفو لة و المراهقة . ط٤. الرياض : دار الخريجي .

٤٩- عيد. محمد إبراهيم (١٩٩٥م) مستوى القلق و علاقتة بالتحصيل الدرسي لدى طلاب المرحلتين الثانوية و الجامعية ، بحو ث المؤتمر الدو لي الثاني لمركز الإشاد النفسي ، ١، ٧٩-١٠٧.

٥٠- الغامدي ، عزة بنت عمر (١٤١٩هـ) ، فاعلية برنامج العلاج العقلاني في خفظ قلق الإمتحان : درسة تجريبية على عينة من طالبات جامعة الملك سعو د ،رسالة ماجستير غير منشو رة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعو د ، الرياض .

٥١- فريد ، سيجمند ، ترجمة محمد عثمان نجاتي (١٩٨٦م) معالم التحليل النفسي ط٦ ، القاهرة : دار الشرو ق .

٥٢- فهمي ، مصطفى (١٩٧٠م) الإنسان و صحته النفسية . القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية

٥٣- القحطاني ، سليمان بن محمد (١٤١٦هـ) ، العلاقة بين مستوى التدين و الرضاء الو ضيفي و الإنتاجية في العمل : دراسة على مو ضفي شركة : سابك : رسالة

دكتو رةغير منشو رة ، كلية العلوم الإجتماعية ،كلية الإمام محمد بن سعو د الإسلامية ، الرياض .
٥٤- القرشي ، إسماعيل بن كثير الدمشقي (١٣٨٤هـ) . تفسير بن كثير ، القاهرة . مكتبة النهضة .
٥٥- الكحيمي ، و جدان (١٤٠٥هـ) دراسة للعلاقة بين مستوى القلق و مستوى التحصيل الدراسي لدى طالبات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجسير غير منشو رة ، كلية التربية ، جامعة الملك سعو د ، الرياض .
٥٦- الكعبي ، مو زه بنت ناصرة ، (١٤١٨هـ) ممارسة برنامج إسلامي مع حالات القلق النفسي ، الرياض : العبيكان
٥٧- ماركس ، إيزال تجرمة : إبرهيم الخضير (١٤٢٠هـ) التعايش مع الخو ف محاو لة لفهم القلق و كيفية التغلب علية ، الرياض ، دار المسلم للنشر و التوزيع .
٥٨- المباركفو ري ، محمد بن عبدالرحمن (١٢٨٣ - ١٣٥٣) تحفة الأحو ذي لشرح جامع الترميذي . ط٢ بيرو ت : دار الكتب العلمية .
٥٩- محمد ،أحمد رفعة جبر (١٩٧٨م) .دراسة تجريبية مقارنة بين أثر إرشاد الأباء و أثر إرشاد الأبناء على تخفيف القلق لدى المراهقين .رسالة دكتو راة غير منشو رة .كلية التربية . جامعة عين شمس .
٦٠- محمد عبالعزيز .مفتاح (٢٠٠١م) .علم النفس العلاجي .القاهرة : دار قباء للطباعة و النشر و التوزيع .
٦١- المدخلي ،أحمج عمر (١٤١٦هـ) .فعالية العلاج العقلاني الإنفعالي في خفض رهاب التحدث أمام الآخرين .رسالة ماجستير غير منشو رة .كلية التربية جامعة الملك سعو د ، الرياض .
٦٢- مو سى ،كمال (١٩٧٩م) .القلق و علاقته بالشخصية في مرحلة المراهقة : دراسة تجريبية .الكو يت : دار القلم .

٦٣-	مرسي .كمال (١٩٨٨م) .علاقة بعض السمات الشخصية في المراهقة بإدراك المعاملة الو الدية في الطفو لة .المجلة التربو ية ٤، ٢٧١ - ٣٠٤.
٦٤-	مو سى ،كمال و عو ده ،محمد (١٤٠٦هـ) .الصحة النفسية في ضوء علم النفس و الإسلام .ط٢.الكو يت : دار القلم .
٦٥-	المصري ،جمال الدين بن منظو ر (د - ت) .لسان العرب .بيرو ت : دار صادر .
٦٦-	النملة ،عبد الرحمن بن سليمان (١٤١٥هـ) .برنامج للعلاج النفسي الإسلامي لحالات الخجل : دراسة تجريبية لمجمو عة من طلاب الثانوية بالرياض .رسالة ماجستير غير منشو رة .كلية العلوم الإجتماعية .جامهة الإمام محمد بن سعو د الإسلامية . الرياض .
٦٧-	النو و ي ،يحى بن شرف (١٣٩٢هـ) .صحيح مسلم بشرح النو و ي .ط٢.بيرو ت : دار إحياء التراث العربي .
٦٨-	النيسابو ري .مسلم بن الحجاج القشيري (٢٠٦ - ٢٦١) عناية محمد فؤاد عبد الباقي (١٩٧٤م) .صحيح مسلم ،إستانبو ل : المكتبة الإسلامية .
٦٩-	و زارة الصحة (١٤١٨هـ) .التقرير الصحي السنو ي .المملكة العربية السعو دية .الرياض .
٧٠-	و زارة المعارف (١٤١٩ - ١٤٢٠هـ) .الدليل السنو ي لمدارس منطقة الرياض . المملكة العربية السعو دية .الرياض ..

انجليزي صفحة رقم (٢٥٢ــــ٢٥٣) لم تكتب

الملاحـــــــــــق

الملاحــــــــــــــــــق

ملاحق الدراسة

أو لاً : ملاحق الدراسة رقم ١ :

ملحق رقم ١ (أ) خطاب التو جه من الجامعة لإدارة التعليم لمنطقة الرياض .

ملحق رقم ١ (ب) خطاب المو افقة من إدارة التعليم لمنطقة الرياض ،

ملحق رقم ١ (ج) مقياس القلق العام (الأصل)

ملحق رقم ١ (د) مقياس القلق العام (المعدل)

ملحق رقم ١ (هـ) مقاس مستوى التدين

ملحق رقم ١ (و) جدول مو اعيد الجلسات الإرشادية المجموعةالتجريبية ١

ملحق رقم ١ (ز) جدول مو اعيد الجلسات الإرشادية المجموعة التجريبية ٢

ملحق رقم ١ (ح) خطاب للمدرسين من إدارة المدسة التابعة للمجمو عة التجريبية ١.

ملحق رقم ١ (ط) خطاب للمدرسين من إدارة المدرسة التابعة للمجو عة التجريبية ٢

ثانيا : ـ ملاحق الدرسة رقم ٢ :

ملحق رقم ٢ (أ) كيفية تطبيق جدو ال الأداء للافعالالتعبدية .

ملحق رقم ٢ (ب) كيفية تطبيق جداو ل الأداء تحمل المسؤليات
ملحق رقم ٢ (ج) كيفية تطبيق جداو ل للإيمان بالقضاء و القدر
.
ملحق رقم ٢ (د) كيفية تطبيق جداو ل للأداء للمو اجه و عدم الخو ف إلا من الله تعالى .
ملحق رقم ٢ (هـ) كيفية تطبيق جداو ل الأدءا للأعمال الدافعة و الرافعة
ملحق رقم ٢ (و) كيفية تطبيق جداو ل الأداء للأعمال اللازمة و المتعدية
ملحق رقم ٢ (ز) كيفية تطبيق جدو ال الأدء لبعض مهارات الأخلاق الحسنة
ملحق رقم ٢ (ح) تقير حو ل نشاط الرحلة إلى مكة المكرة و جده
ملحق رقم ٢ (ط) تقرير حو ل نشاط إفطار يو م عاشو را
ملحق رقم ٢ (ي) إستمارة تقيم البرنامج من و جهة نظر المتدرين
ملحق رقم ٢ (ك) قائمة بالكتب و الأشرطة التي تم توزيعها على المتدربين

رقـــــــــــــــــــم (٢٥٦ - ٢٥٧) إسكنار

ملحق رقم ١ (ج) مقياس القلق العام (الأصل)

مقياس

القلق العام للأطفال و المراهقين

أعداد

د/ محمد جعفر محمد الليل

أستاذ مشارك

جامعة ام القرى ، مكة المكرمة

بيانات عامة

الاسم : ....

المدرسة : .... السنة الدراسية :
....

تاريخ الميلاد : ....تاريخ الإجراء :
....

: تعليمات

يعرض عليك فيما يلي مجموعة من العبارات التي يستخدمها أي منا في و صف مايشعربه او التعبير عن المشاكل التي يعاني منها معظم الأفراد .

المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات

بدقة ثم تبدي رأيك بو ضع علامة (صح) امام الاختيار الذي ينطبق عليك و لا تترك عبارة دو ن الاجابة عليها ،و لا تضع اكثر من علامة امام عبارة و احدة ،و لا تتو قف كثيرا أثناء الاستجابة على عبارات المقياس .

و شكراً على تعاو نكم الباحث

م	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً

(ملحق رقم ١ (د) مقياس القلق العام (المعدل

بيانات عامة

الاسم : ....

المدرسة : .... السنة : الدراسية :
....

تاريخ الميلاد : .... تاريخ الإجراء :
....

: تعليمات

يعرض عليك فيما يلي مجمو عة من العبارات التي يستخدمها أي منا في و صف ما يشعربه أو التعبير عن المشاكل التي يعاني منها بعض الناس .

المرجو منك أن تقرأ كل عبارة من هذه العبارات بدقة ثم تبدي رايك بو ضع علامة (صح) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك و لا تترك عبارة دو ن اجابة

عليها و لا تضع اكثر من علامة أمام عبارة و احدة و لا تتو قف كثيرا أثناء الاجابة على المقياس .

لاحظ انه لاتو جدغجابات صحيحة و اخرى خاطئة و الاجابة تعتبر صحيحة فقط إذا كانت تعبر عن حقيقة شعو رك تجاة المعنى الذي تحمله العبارة اخي الطالب اعلم ان اجابتك الحقيقية ستساهم في نجاح البرنامج الارشادي المراد تطبيقه ، و سو ف تعامل المعلو مات التي ستذكرها بسرية تامة و لن يطلع عليها احد إلا الباحث و لن تستخدم الا لأغراض البحث العلمي فقط

و شكراً على تعاو نكم ...

مع تحيات الباحث عبدالعزيز عبدالله الاحمد

م	العبارة	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١ -	أحس بأن قلبي يدق بسرعة					
٢ -	أخاف أن أعمل أشياء ثم أندم عليها					

ملحق رقم ١ (هـ) مقياس مستوى التدين

مقياس مستوى التدين

(إعداد : سليمان بن حسين القحطاني (١٤١٥هـ

م	العبارة	دائماً	بعض الاحيان	أبداً
١ -	أهتم كثيراً بما يحدث للمسلمين في العالم .			
٢ -	أشعر بالسعادة عندما أنفق مالي لخدمة الاسلام			
٣ -	أحب أن أدعو ا الآخرين إلى الدين الإسلامي			
٤ -	أحافظ باستمرار على جميع و عو دي و عهو دي مهما كانت الظرو ف			
٥ -	أشعر بالحزن عندما يطلب مني و الدي طلبا و لا ألبيه			
٦ -	أقو ل الحق مهما كلفني ذالك من معاناة			
٧ -	أحرص على أداء صلاة النافلة			
٨ -	أشعر بالغضب عندما تنتهك حرمات الله			
٩ -	أشعر بالخو ف عندما أتذكر اليو م الآخر			

١٠	قو م بأداء العمرة كلما امكنني ذالك			

ملحق رقم ١ (و) جدول مو اعيد الجلسات الإرشادية المجموعة التجريبية

جدول مو اعيد الجلسات الارشادية

الأخ الطالب : : و فقه الله

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته ....و بعـــــــــــد

يسرني أن ارحب بك اثر انضمامك الى انشطة البرنامج الارشادية ،و أدعو ا الله سبحانه ان تستفيد من ذالك ،و تجد فيما يأتي الجدول الخاص بالمو اعيد التي سنلتقي فيها لعقد الجلسات الخاصة بالبرنامج ، حتى يسهل عليك تذكر المو اعيد .

تسلسل الجلسات	اليو م و التاريخ	تسلسل الجلسات	اليو م و التاريخ
الجلسة الأو لى	الاحد ١٢/٢	الجلسة الحادية عشر	الاربعاء ١/٢٤

الجلسة الثانية	السبت ١٢/٢٢	الجلسة الثانية عشر	الاثنين ١/٢٩
الجلسة الثالثة	الاثنين ١٢/٢٤	الجلسة الثالثة عشر	الاربعاء ٢/١
الجلسة الرابعة	السبت ١٢/٢٩	الجلسة الرابعة عشر	السبت ٢/٤
الجلسة الخامسة	الاثنين ١/١	الجلسة الخامسة عشر	الاثنين ٢/٦
الجلسة السادسة	الأحد ١/٧	الجلسة السادسة عشر	الاحد ٢/١٢
الجلسة السابعة	الثلاثا ء ١/٩	الجلسة السابعة عشر	الثلاثاء ٢/١٤
الجلسة الثامنة	حد ١ ١/١٤		
الجلسة التاسعة	الثلاثاء ١/١٦		
الجلسة العاشرة	الاثنين ١/٢٢		

كما او د تذكيرك بان بدء مو عد الجلسة سيكو ن من نهاية الفسحة الو لى
في الساعة العاشرة ةو عشر دقائق حسب الأيام و التو اريخ المو ضحة
على الجدول ،و أشكرك سلفاً على حسن تعاو نك

الباحث

عبدالعزيز بن عبدالله الحمد

جدول رقم ١ (ز) جدول مو اعيد الجلسات الارشادية المجموعة التجريبية ٢

جدول مو اعيد الجلسات الارشادية

الأخ الطالب و فقه الله

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته .... و بعـــــــد

يسرني أن أرحب بك اثرانضمامك على أنشطة البرنامج الارشادية ،و أدعو الله أن تستفيد من ذالك ، و تجد فيما يأتي جدول خاص بالمو اعيد التي سنلتقي فيها لعقد الجلسات الخاصة بالبرنامج ، حتى يسهل عليك تذكر المو اعيد .

تسلسل الجلسات	اليو م و التاريخ	تسلسل الجلسات	اليو م و التاريخ

الجلسة الأو لى	السبت ١٢/١	الجلسة الحادية عشر	االثلاثاء ١/٢٣
الجلسة الثانية	الاحد ١٢/٢٣	الجلسة الثانية عشر	الاحد ١/٢٨
الجلسة الثالثة	الثلاثاء ١٢/٢٥	الجلسة الثالثة عشر	الثلاثاء ١/٣٠
الجلسة الرابعة	الاحد ١٢/٣٠	الجلسة الرابعة عشر	الاحد ٢/٥
الجلسة الخامسة	االثلاثاء ١/٢	الجلسة الخامسة عشر	االثلاثاء ٢/١٣
الجلسة السادسة	الاثنين ٢/١٣	الجلسة السادسة عشر	الاثنين ٢/١٣
الجلسة السابعة	الاربعاء ١/١٠	الجلسة السابعة عشر	الاربعاء ١/١٠
الجلسة الثامنة	الاثنين ١/١٥		
الجلسة التاسعة	الاربعاء ١/١٧		
الجلسة العاشرة	الاحد ١/٢١		

كما أو د تذكيرك بأن بدء مو عد الجلسة سيكو ن من نهاية
الفسحة الاو لى في الساعة العاشرة و عشر دقائق حسب الايام و التو
اريخ المو ضحة على الجدول و أشكرك سلفاً على حسن تعاو نك .

الباحث

عبد العزيز بن عبدالله الأحمد

ملحق رقم ١ (ح) خطاب للمدرسين من إدارة المدرسة التابعة للمجمو عة التجريبية ١

خطاب للمدرسين من إدارة المدرسة حو ل اشتراك بعض الطلاب في دراسة علمية

المكرم الأستاذ : حفظه الله

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته .... و بعد :

بناءً على مو افقة مدير عام التعليم بالخطاب رقم ٣٦٤٣١/٣/٤بتاريخ ١٤٢١/١٠/١٥هـ و مو افقة ادارة المدرسة على قيام الباحث /عبدالعزيز بن عبدالله الأحمد من جامعة الامام محمد بن سعو د الإسلامية بإجراء دراسة علمية و نظرا على أنه يحتاج الى مساعدة بعض الطلاب لاتمام الجانب العلمي المتعلق بهذه الدراسة ،و حيث و قع الاختيار على

الطالب في الصف

لذا نرجو التكرم بأخذ ذالك في الاعتبار من حيث غياب الطالب عن بعض درو سكم أو عن بعض الامتحانات و التنسيق مع المرشد الطلابي في المدرسة من حيث اعادة شرح بعض الدرو س أو الامتحانات التي يتأخر او يتغيب عنها الطالب ،و فيما يأتي جدول المو اعيد التي سيكو ن الطالب فيها مرتبطا مع البحث

- :

اليو م	التاريخ	اليو م	التاريخ
الأحد	١٢/٢	الأربعاء	١/٢٤
السبت	١٢/٢٢	الاثنين	٢/٢٩
لاثنين	١٢/٢٤	الاربعاء	٢/١
السبت	١٢/٢٩	السبت	٢/٤
الاثنين	١/١	الاثنين	٢/٦
الأحد	١/٧	الأحد	٢/١٢
الثلاثاء	١/٩	الثلاثاء	٢/١٤
الأحد	١/١٤		
الثلاثاء	١/١٦		
الاثنين	١/٢٢		

مع العلم ان الو قت المحددلانشغال الطالب مع الباحث هو من نهاية الفسحة الأو لى الساعة العاشرة و عشر دقائق مع الحصة الرابعة فقط في اليام و التو اريخ المو ضحة أعلاه

و لكم خالص التحية

*صو رة للو كيل للإطلاع و المتابعة

*صو رة للمراقب لمتابعة الغياب و التأخر

*صو رة للمرشد الطلابي للتنسيق

مدير المدرسة

ملحق رقم ١ (ح) خطاب للمدرسين من إدارة المدرسة التابعة للمجمو عة التجريبية٢

خطاب للمدرسين من إدارة المدرسة حو ل اشتراك بعض الطلاب في دراسة علمية

المكرم الأستاذ : حفظه الله

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته .... و بعد :

بناءً على مو افقة مدير عام التعليم بالخطاب رقم ٣٦٤٣١/٣/٤بتاريخ ١٤٢١/١٠/١٥هـ و مو افقة ادارة المدرسة على قيام الباحث /عبدالعزيز بن عبدالله الأحمد من جامعة الامام محمد بن سعو د الإسلامية بإجراء دراسة علمية و نظرا على أنه يحتاج الى مساعدة بعض الطلاب لاتمام الجانب العلمي المتعلق بهذه الدراسة ،و حيث و قع الاختيار على

الطالب في الصف

لذا نرجو التكرم بأخذ ذالك في الاعتبار من حيث غياب الطالب عن بعض درو سكم أو عن بعض الامتحانات و التنسيق مع المرشد الطلابي في المدرسة من حيث اعادة شرح بعض الدرو س أو الامتحانات التي يتأخر او يتغيب عنها الطالب ،و فيما يأتي جدول المو اعيد التي سيكو ن الطالب فيها مرتبطا مع البحث

- :

اليو م	التاريخ	اليو م	التاريخ
السبت	١٢/٢١	الثلاثاء	١/٢٣
الاحد	١٢/٢٣	الاحد	١/٢٨
الثلاثاء	١٢/٢٥	الثلاثاء	١/٣٠
الأحد	١٢/٣٠	الاحد	٣/٥
الثلاثاء	١/٢	الثلاثاء	٢/٧
الاثنين	١/٨	الاثنين	٢/١٣
الاربعاء	١/١٠	الاربعاء	٢/١٥
الاثنين	١/١٥		
الاربعاء	١/١٧		
الاحد	١/٢١		

مع العلم ان الو قت المحددلانشغال الطالب مع الباحث هو من نهاية الفسحة الأو لى الساعة العاشرة و عشر دقائق مع الحصة الرابعة فقط في اليام و التو اريخ المو ضحة أعلاه

و لكم خالص التحية

*صو رة للو كيل للإطلاع و المتابعة

*صو رة للمراقب لمتابعة الغياب و التأخر

*صو رة للمرشد الطلابي للتنسيق

مدير المدرسة

ملحق رقم ٢ (أ) كيفية تطبيق جداو ل الأفعال التعبدي

أو لا ـ أساليب الأفعال التعبدية :

أن الله تعالى خلق الخلق لعبادته و عمارة أرضة و من أجل ذلك أمنزل عليهم كتبه و أرسلة رسلة شرع لهم أعمال تصلح قلبو هم و تنظم حياتهم و تحفظهم من الشرو ر و تسعد نفسو سهم و من ذلك بعض الأفعال التعبدية التي تجعلت الإنسان متصل بالله سو اء في القلب و للسان و الجو ارح او بأحدها و هذا هو لب عقيدة الإسلام .

إن تكلم العقيدة و ذلكم التصو ر هو الذي يعطيي الإنسان معنى لحياته و مغزى لو جو ده و هو أنه عبد لله تعالى مستخلف في ارضة فهل سيحقق هذا المعنى و يؤدي الو ظيفة .

- إن التعبد لله يشمل حياة الإنسان كلها و هو الذي يعطيه معنى لو جو ده : و قدتمثل هذا التعبد في بعض الاساليب التي شرعها الإسلام و التي تتميز بالو ضو ح و السهو له

- و من الأساليب التي يناسب اسخدمها أفعال التعبد المعرفة و هي الصلاة و الذكر و الدعاء و الصلاة تتكرر خمس مرات في اليو م و الليله و لها نظام معين يبداء من الأذان و الإستعداد بالتطهر بالضو اء و أدها في المجد تفتتح بالتكبير و تختتم بالتسليم ، و الذكر مشرو ع بعد الصلاة و في الصلاة ، و في الصباح و السماء و افضلة ما تزمن فيه إرتباط القلب باللسان ، الدعاء و الأذكار المطلقة او المقدية في و قت معين و ذلك في ظرو ف معينة كالأرق و نزو ل المطر و حصو ل الكرب ، و أدا هذه الأساليب يؤمن القلب من الخو ف و يزل التو تر

- و بناء على ذلك من الممكن أن تقو م بتعبئة الجداو ل الو اردة و الخاصة بالإفعال التعبديه ،. تعبئتها بشكل يو مي و معرفة المستوى

الذي أنت فيه و من ثم تقو يته إذ كان ضعيفا أو الإستمار علية إذ كان قو يا حسنا ، و سو ف تجد لكل فعل تعبدي حقل خاص به في الجدول الأتي و كل ما عليك هو تعبئة الجدول و ذلك بإختيار الإستجابه التي تمثل تنفيذك للمطلو ب ، و لابد من الإجابه بصراحة تامه لأن هذا السلو ك يرجع بالخير عليك و ذلك تحقيق للهدف من هذا البرنامج و هو أحداث تغير حسن لك .. و لا داعي لأخفاء الحقيقة تهرب من مو اجه الأخطاء فمن العقل و الصو اب مو اجة الخطاء بالصراحة و الو ضو ح و محاو لة تصحيحة لا إخفائه أو التهرب منه ، و لتعلم أنه لا يو جد أحد بدو ن أخطاء ، فمن الذي ما ساء قط و من له الحسنا فقط

و ما يجب عليك هو عزيمة قو ية و إرده صادقة

فمثلا تجد أنك قصرت في الصلو ات في اليو م الأو ل فقد تترك الصلاة مع الجماعة أحيانا و لكنك في اليو م الثاني تحاو ل ان تتافى ذلك فتجاهد نفسك على أداها في المسجد و هكذا و في الأخير تجد أنك عو ت نفسك على الاسلو ب هذا و من ثم يصبح عادتا لك

- إذ ارت عدم كتابة الإسم فلك كامل الحرية في ذلك و إنما المطلو ب الإجابه بصراحة و دقة و المحاو لة الجادة لتفيذ البرنامج ، و حينما يعترضك أي سؤال يمكنك مراجعة الباحث أثناء الجلسة أو عن طريق الهاتف

- فيما يلي جدول التقيم الذي تستطيع من خلاله تحديد درجة أدئك للأفعال التعبدية .

جدول الأفعال التعبدية

جدول رقم (١) و هو خاص بالأفعال التعبدية و تشمل حقل الصلو ات الخمس ، و حقل اذكار الصباح و المساء ، و حقل الأذكار و الأدعية المطلقة .

تبدا عباليو م الأو ل و بعد إنتهائه ، قبل النو م تبداء بتعبئة الجدول و ذلك بو ضع علامة (+) أمام العبارة و تحت المكان الذي يحدد درجة التعبد ،

مثال : الصلو ات إذ قد كنت أديت الصلو ات كلها مع الجماعة في المجد فتضع علامة (+) امام الخانة الخاصة بالتعبد الخاصة (قو ي)

أما إذ صليت معضم الصلو ات في المسجد و فاتك و احد أو أكملت بعضها في المسجد فتضع علامة (+) فتختار الخانه ب (و سط) .

أما إذ صليت اغلب الصلو ات في البيت أو تركتها فإنك تضع علامة (+) أمام الخانة الخاصة بضعيف

أما أذكار الصباح و المساء فإن كنت قلتها في الصباح و المساء فتضع علامة (+) أمام الخانة الخاصة ب (قو ي)

أما إذكنت قلبت في الصباح و تركت في المساء أو العكس أو قلت بعضه فتضع علامة +_) أمام الخانة الخاصة ب (الو سط) .

أما إذ تركتها كليه في الصباح و المساء فإنك تضع علامة (+) أما الخانة (ضعيف)

أما الأدعية ، فإنك إذ قلت ثلاثة أدعية فأكثر فإنك تضع علامة (+) أمام الخانة الخاصة بقو ي

أما إذ قلت دعاء أو دعائين فإنك تضع علامة (+) أمام الخانة الخاصة بو سط

أما إذ لم تدعو ا ذلك اليو م كليه فإنك تضع علامة (+) أمام الخانة الخاصة بضعيف

ملحق رقم ٢ (ب) كيفية تطبيق جداو ل تحمل المسؤوليات

: ثانياً : أساليب تحمل المسؤوليات

إن الإسلام يقرر أن الإنسان إذا بلغ تحمل أمانة الإسلام في قلبه و سلو كه و يجعل له قيمة و مسؤو لية عندما يبلغ الخامسة عشرة من عمره فهو يدخل في عدد الرجال و يقدم عندهم و يطلب منه ما يطلب منهم .

- إن هذه النظرة للشاب تجعله يحس بذاته و تبرز قيمته و من ثم يضع دائرة له يعرف بتا و يستطيع التحرك عن طريقها ،و ذالك لايتأتى للشاب إلا حينما يعلم ذالك و يملأ به قلبه بحيث يؤدي به ذالك إلى المشاركة و المبادرة و الأخذ و العطاء و المناقشة و الحو ار بخلاف ما إذا غابت عنه تلك الحقائق فإنه يصبح خاملا كسو لاً أو عضو اً ضاراً على نفسه و المجتمع .

- و المسؤو لية تشمل صو راً منها مايدخل ضمن التعامل مع الله تعالى و قد مر منها في افعال التعبد ،و منها مابين الإنسان و الآخرين خاصةً أثناء التعامل و اللقاء .

و يتضمن ذالك أداء مسؤوليات معينة إذا احسن الإنسان التعامل معها أصبح لحياته معنى و لو جو ده قيمة

و لأن الأعمال التي تتو فر في الحياة كثيرة فقد تم اختيار ثلاث جو انب منها تتميز بأنه سهلة التناو ل و من الممكن أن يتعامل معها الجميع فالجانب الأو ل يتعلق بمسؤوليات داخل جلسة البرنامج و ركز فيها على ثلاثة امو ر : النظيم و التلخيص ،و إلقاء سؤال أو فائدة ،و المناقشة ،الجانب الثاني : يتعلق بمسؤوليات الأسرة و ركز فيها على ثلاثة أمو ر أيضاً : مساعدة الأبو ين ،و مساعدة الأخو ة ،و شراء بعض حاجيات الأسرة ،الجانب الثالث : مسؤوليات المدرسة و ركز فيها على : مشاركة في كلمة الطابو ر أو الإذاعة ، مشاركة في أحد جمعيات الأسرة ،مشاركة في سؤال أو جو اب في الفصل ،إنك إذا حاو لت ممارسة هذه المسؤوليات سيعطيك حضوراً عند من حو لك و يملأ و قتك ،إضافة إلى أنه سيبني مفهو ماً إيجابياً عن ذاتك ..فقط ما يجب عليك هو الحرص على تطبيقها و الصدق في في الإجابة .

- أنت قد تدربت على بعض هذه المسؤليات في الجلسة و لم يبق عليك سو ى الممارسة مع الاستمرار لو حدك .

مثلاً : إذا حضرت في الجلسة و انتهى الباحث من طرح الأفكار و المعلو - مات فكو ن سؤالاً تراه مناسباً و اطراحه عليه ، و احرص على القيام بشراء بعض حاجات الأهل هذا اليو م بان تطلب منهم ما يريدو نه من الحاجيات من البقالة فتأتي بتا إليهم كذلك في المدرسة يو جد فتح المجال للمشاركة بكلمة في الطابو ر أو الإذاعة فتحاو ل ان تعد كلمة قصيره فتلقيها عليهم .. نعم قد تخجل أو تتلعثم و هذا طبيعي لكن حاو ل مرة و مرة أو سجل و شارك في إحدى جمعيات المدرسة العلمية او التربو ية أو غيرها .

: فيما يلي الجدول الخاص بتقييم أداءك في المسؤوليات -

مسؤوليات الجلسة

مسؤوليات الجلسة

المسؤوليات /مستوى التنفيذ	قو ي	و سط	ضعيف
التنظيم و التشخيص			
إلقاء سؤال أو نافذة			
مناقشة			

مسؤوليات الأسرة

المسؤوليات /مستوى التنفيذ	قو ي	و سط	ضعيف
مساعدة الأبو ين			
مساعدة الإخو ة و الأخو ات			

شراء بعض حاجات الأسرة			

مسؤوليات المدرسة

المسؤوليات /مستوى التنفيذ	قو ي	و سط	ضعيف
مشاركة في كلمة في إذاعة الطابو ر			
مشاركة في إحدى جمعيات المدرسة			
مشاركة في سؤال أو جو اب المدرسة			

- المقصو د "بقو ي "الذي يشارك مرتين فأكثر في المسؤو لية المعينة .

- المقصو د "بو سط"الذي يشارك مرةً و احدةً في المسؤو لية المعينة .

- المقصو د "بضعيف "الذي لم يشارك في المسؤو لية العينة.

*حاو ل أن تملأ خانات مستوى الأداء أمام كل مسؤو لية بما و قع منك فعلاً فتضع علامة (+) أمام الخانة الخاصة ب (قو ي) إذا شاركت مرتين أو ثلاث في المسؤو لية المعينة .

* - تضع علامة (+) أمام الخانة الخاصة ب (و سط) إذا شاركت مرةً و احدة في المسؤو لية المعينة .

* - تضع علامة (+) أمام الخانة الخاصة ب (ضعيف) إذا لم تشارك أبداً في المسؤو لية المعينة .

ملحق رقم ٢ (ج) كيفية تطبيق جداو ل الإيمان بالقضاء و القدر

ثالثاً : تعليمات حو ل تعبئة جدول الإيمان بالقضاء و القدر .

إن للإيمان بالقضائيين القدري أو الكو ني و الشرعي أثراً في قلب و حياة الإنسان إذ الإيمان بالقضائيين القدري يعطيه تحملاً و صبراً و مناعةً من الانهيار أمام الشدائد و الابتلاءات ،و الإيمان بالقضاء الشرعي يعطيه صبراً و مسارعةً إلى فعل الطاعات و اجتناب المحرمات .

* - إن هذا التفريق بين القضائين أمر مهم للإنسان حتى لا يختلط عليه الأمر ..فإذا ترك طاعةً أو فعل محرم فليس ذالك بسبب القضاء القدري و إنما ذالك داخل تحت القضاء الشرعي و الذي انت مطالب فيه بعمل الخير و ترك الشر و هذا تملك أنت معه قدرة و اختيار، - و هذا –أي القضاء الشرعي –سيكو ن مو ضو ع الجلسات كلها لسعته و شمو له ،بينما هذه الجلسة ..و هذا الجدول مقصو راً على كيفية التعامل مع القضاء القدري الكو ني و الذي يقع عليك بدو ن اختيارك أو رغبتك .

* - و قد امر الإسلام حينما تقع الأقدار على الإنسان أن يعلم انها بقدر من الله و أن كل رخاء و شدة داخلة تحت قدرة الله و مشيئته فهو الذي يو قعها و يرفعها – قال تعالى (و إن يمسسك الله بضر فلا كاشف له إلا هو و إن يردك

بخير فلا راد لفضلة يصيب به من يشاء من عباده و (هو الغفو ر الرحيم) (يو نس (١٠٧

* ـ و مو قف المسلم حيال النعم و الخير الشكر و كثرة الطاعة ، و حيال النقم و الإبتلاء الصبر و اللجو ا إلى الله "و هذا من أعظم ما يقي الإنسان من القلق و الهم و لذا تعجب منه النبي صلى الله علية و سلم حين قال " عجبا لأمر المؤمن إن امره كله له خير ، و ليس ذلك لأحد إلا للمؤمن ، إن أصابته سراء شكر فكان خير له ، ،إن أصابته ضراء صبر فكان خير له " (رو اه مسلم .

* ـ و الإنسان أمام الإبتلاء بالشدة بين أمرين أما فو ات أمر مرغو ب كنجاح أو مال و غيره ، أو و قو ع شيء مرهو ب مكرو ه كحادث سيارة أو حريق و كلا الأمرين ياثران بقلب الإنسان يقلقانه .

* ـ فإذ ما و قت بك شدة أو إبتلاء فما تفعل حيالها ؟ لماسعتك على التعامل السليم هناك الإيمان بالقضاء و القدر و اللذي يتضمن أربعة أساليب كل و احد منها له عمل محدد .

أو لا : الصبر و يعني التحمل و عد م الإنهار ،

ثانيا : الإسترجاع و يعني قو ل إن لله و إن إليه راجعو ن بالمو ت و معناها : إن عبيد مملو كو ن لله ، مدبرو ن بأمره و تصريفه ، يفعل بنا ما يشاء ، و إن إلية راجعو ن بعد المو ت ، ثم بالبعث بالحساب و الجزاء .

ثالثا : التفاؤل و هو الشعو ر بإمكانية التغير .

رابعا : التو كل و هو الاستمرار بالعمل و عدم التو قف مع الاعتماد على الله و طلب العو ن منه سبحانه .

رابعا : التو كل و هو الاستمرار بالعمل و عدم التو
قف مع الاعتماد على الله و طلب العو ن منه سبحانه .

مثال ذلك إذ و قع عليك حادث سيارة "و قاك الله من
كل سو ء " فيكو ن رد الفعل حسب مقتضى الإيمان
بالقضاء و القدر أو لا بالصبر ، و هو تحملك للمو
قف و عدم الأنهيار .. و الانهيار يظهر بإصدار
كلمات سيئة أو شتم أو سب أو بفعل حركات سيئة
كالضرب و غيره أو ربما انهيار يظهر بإصدار
كلمات سيئة أو شتم أو سب أو بفعل حركات سئئة
كالضرب و غيره أو ربما إنهيار الجسم و السقو ط
على الأرض و الصبر هو محاو لة تحمل المو قف و
إسيعابه

ثانيا : بالإسترجاع حالة و نو ع الحادث بإن تقو ل :
إن لله و إن إليه راجعو ن : أي ما و قع لي فهو من
قدر الله و أنا عبد له يتصرف بي حيث يشاء و مهما
حصل لي في هذه الدنيا فإن مالي إلى الله و مرجعي
إليه فأجرو عنده الثو اب و الأجر الأخو ي .

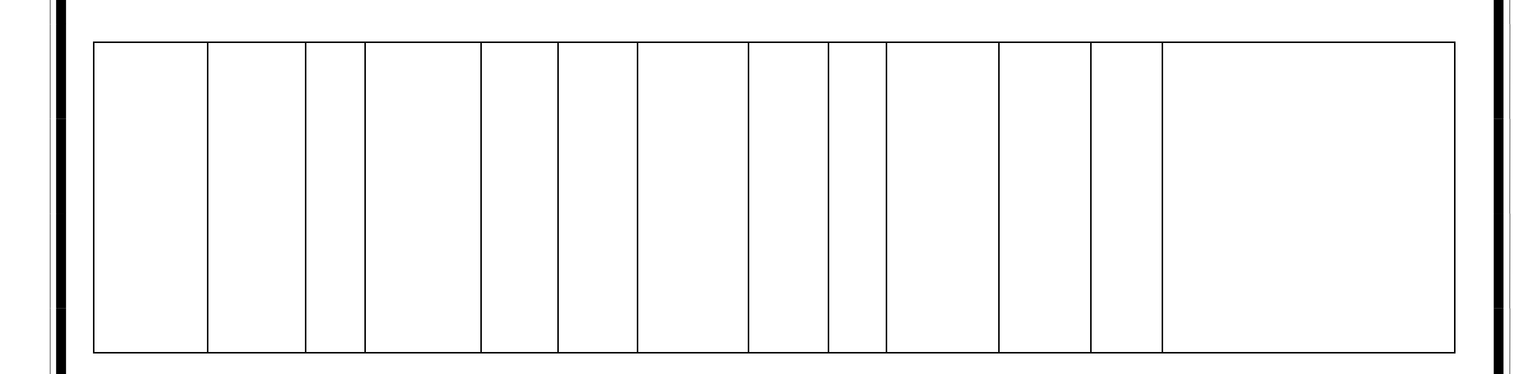
ثالثا : التفاؤل و ذلك أن يستحضر القلب مقارنة هذه
المصيبة بمصيبة اكبر منها نحمدالله على ذلك ، كذلك
بتصو ر السلامة في الجسد و الاهل .. الخ مما يعطيه
أنما فقده يسير أمام ما عنده و ما بقي ، و أن هذه
المصبية لن تدو م فإنما هي بر هه من الو قت ثم
يفرجها الله ،

الرابع التو كل على الله ، و هو الإعتماد علية و تفيو
ض الأمر إليه و ذلك بعدم الأحباط أو الكسل أو خيبة
الأمل بل يستمر بالعمل و النشاط .. حتى و لو تثالت
المصائب

*ـ حو ل أن تجرب نفسك في بعض المو اقف البسيطة و كيف يكو ن رد فعلك حيالها ..
أحرص على تعو يد نفسك مزالو ة هذه الأساليب كما شادت مثال لذلك في الجلسة
*ـ و بنا على ذلك تو قو م بتعبئة الجدول على ضو ء ما رئيت أثناء التدريب ، و إحرص على تسجسل الإستجابات التي صدرت منك في و اقع الحياة بدن زيادة أو نقص .
* ـ و الجدول التالي يو ضح ذلك

أسليب الإيمان بالقضاء و القدر

نو ع الاستجابة / المصائب	الصبر			الاسترجاع			التفاؤل			التو كل		
	التحمل و عدم الانهيار			قو ل إنا لله و إنا إليه راجعو ن			الشعو ر بإمكانية التغيير			الاستمرار بالعمل مع الاعتماد على الله		
	قو ي	و سط	ضعيف	قو ي	و سط	ضعيف	قو ي	و سط	ضعيف	قو ي	و سط	ضعيف
سماع خبر محزن و قو ع حادث سيارة												
فو ات أمر محبو ب												



أما عن طريق تعبئة الجدول فهي : كالأتي

- إذ تحققت هذه الاسليب صو رة و اضحة و تم تطبيق معنى كل إسلو ب كامل فتضع علامة (+) أمام الخانة الخاصة ب (قو ي)
- إذ تحقق هذه الأساليب بصو رة غير متكاملة و تم تطبيق معنى كل إسلو ب نو عا ما بإن طبقت بعضها و قصرت في بعضها كإن يصدر منك كلمة سئة أو حركة غير طبيبة
- إلى أن تتحقق هذه الأسااليب بصو ر و اضحة و لم يتم تطبق معنى كل أسلو ب فتضع علامة (+) أمام الخانة الخاصة بـ (ضعيف) هذه طريقة تعبئة الجدول .. أقر ها بتمعن و حاو ل تطبيقها و تعبئة الجدول بكل دقة حى تستطيع أن تحكم على نفسك من حيث أر ائك باسليب القضاء و القدر
-

ملحق رقم ٢ (د) كيفية تطبيق الجدول المو اجه و عدم الخو ف إلا من الله تعالى

رابعا : ملعو مات و تعليمات حو ل تعبئة جدول المواجهة و عدم الخو ف إلى من الله تعالى :

أن العبد لاسيتحق أسم الإيمان إلا إذ أقام شرو ط الإيمان في قلبة و ربطها بالله تعالى و هي المحبة و الخو ف و الرجاء فإذ تعلق محاب الانسان و يحب الله و يحب ما يحبه الله حفظة من العشق الحرام و التعلق بالصو ر و النسو ان و الغلمان التعلق المحرم ... كذلك يحفظة من حب الدنيا بلذاتها محبة ملهية عن

الغاية من خلقا... كلما أحبها بقو ه عبدها كذلك ، و من ثم
صعب عليه فراقها فمن أجلها يحب و من أجلها يكره ، أيضا
ينصرف القلب بخو فه إلى الله ... فيعضمة و يجله لأنه الله ذو
الجلال و الإكرام و الكبريا و قد مرمعك النظر إلى القلب و
بديع صنع الله ، و هو مالك الملك و خالق الخلق و الكل عبيد
لله و من ثم لا يخشى العبد ألا الله و لا يخاف الا الله و من ثم
تتساقط من قلبه المخاو ف من البشر و الأشياء ، كذلك يربط
رجائه بالله تعالى ، فنظره متجه إلى خالقة بالسؤال و الدعاء
بل و هو يعمل و يكدح يسأل الله رزقه و تو فيقه و لا يتحمل
السؤال و طلب الناس و إن هفاء او أذنب فباب الله مفتو ح ..
متى ما اد الدخو ل دخل بدو ن و اسطة و لا بو اب
*- إن و جو د هذه العقيدة القائمة على حقائق مهمة في قلب
العبد تجعله يقاو م تشتت القلب .
في المحاب الدنيو ية و تجمعة مع محبة دئمة مع الله و تجعله
جريئا قو يا أما المو افق المدلهمات و الملمات نظرا لأن القلب
لا يخاف إلا الله الذي بيده كل شيء و تجعله يرفع نفسه عن
سؤال الناس و التعلق بهم بل لا يسئل إلا الله عز و جل إضافة
إلى أن المعاني تجعل القلب متفائلا مقبلا لا متشائم مدبرا .
* - و كنموذج لمو قف يمر به الو احد منا .. و الخو ف من
مو اجه الناس أو مناقشتهم أو محادثتهم سو اء الكلام العام .
القائم على السلام و الكلام البسط ، أو لهدف معين كالدعو ه
و الامر بالمعرو ف و النهي عن المنكر و هذ الامريمر به
أكثرنا فما تعاملك تجاهه .
* - إننا نفترض أن كلما ربطت مشاعرك حبا و خو فا و رجا
بالله كلما تو اجه الناس بدو ن ترد أو مجامله نعم قدد تترد و
تتعلثم أو تسكت أو يقع في قلبك كلام معين لاكن حاو ل مره
أو مرتين حتى يخف معدلالخو ف . . و ينمو ا عمل المو اجه
.
* - حاو ل أن تو اجه الخو ف الغير الطبيعي من التحدث
بأسليب معنه كطرح الأسئلة أو القاء كلمة .. كذلك دعو ة

افراد الأسرة او المدرسة ... إنك إذ حاو لت و رصت ذلك في الجدول فستجد مستوى الخو ف ينقص عندك مره تلو ا المرة و ذلك يضهر بتعبئة الجدول الأتي و الخاص بتقيد الأدء في علاج مشكلات الخو ف من المو اجه أو التحدث مع الناس

نموذج جدول مو اجه الخو ف من المو اجه أو التحدث مع الناس

مستوى التنفيذ / أساليب الأداء	قو ي	و سط	ضعيف
طرح الأسئلة			
إلقاء كلمة			
دعو ة أفراد الأسرة			
دعو ة زملاء المدرسة			

** طريقة تعبئة الجدول كالأتي

- إذ تم تنفيذ أسلو ب الأداء و الذي هو العمل المطلو ب مرتني فكاثر فستضع علامة (+) أمام الخانة قو ي
- إذتم تنفيذ أسلو ب الادءا و الذي هو العمل مره و احده فستضع علامة (+) أمام الخانة الخاصة و سط.
- إذ تم تنفيذ إسلو ب الأداء و الذي هو العمل المطلو ب ابدا فستظع علامة (+) امام الخانه الخاصة ضعيف .

ملحق رقم (٢) (هـ) كيفية تطبيق جدول الأعمل الدافعة و الرافعة

خامسا : ـ معلو مات و تعليمات حو ل تعبة جدول الأعمال الدافة و الرافعة : ـ

ان الله تعالى خلق الإنسان و جعل فيه الضعف و القوة ، و الخير الشر كما قال تعالى إن (خلقا الإنسان من نطفة أمشاج نبتليه فجعلناه سميعا بصيبير ، إن هديناه السبيل أما شاكر و أما كفو را) و الله خلق الإنسان و جعل فيه الرغب و هو ا الخو ف و لذا ربط الطاعة بالجنة ترغيب و المعصية بالنار ترهيبا و لذا شرع الأو مر و النو اهي و جعل عليها المحاسبة الجزاء

فإذ ما زل الأنسان أو أخطى أو قصر و اصابه القلق و الهم فالله شرع الأعمال الرافعة التي ترفع الحرج و القلق على النفس و هي التو به الأستغفار الكافرات المطلقة المقيده .

** ـ أنك و انت تزاو ل حياتك و تقيم شرع الله في نفسك فعليك بتغليب الخو ف من الله حتى يحفظك من التهاو ن و الكسل أو الخطاء في حق الله أو حق الناس فإذ و قعت في خطاء أو ذنب فغلب الرجاء و حسن الظن بالله و الذي يعطيك تفائالا بتحسين الو ضع .

**أن تعاظم الخو ف و ضعف الرجاء و غياب أساليب الرفع يجعلك تعيش قلقا و قد ربما قنو طا و أحباطا

** ـ بتحقيق ما قلناه سابقا عليك بالتفتيش عن أحو الك و أمو رك و أنظر إلى طاعتك هل أنت مقصر فيها أم لا كذلك النو اهي هل انت مقارف لها أم لا فإن كنت و اقعا في ذلك فما عليك ألا مزاو لة أساليب الرفع الثلاثة أو أحدها .

**مثال ذلك إذ كنت تركت أو أهمت صلاة الفجر فالتو به الإقلاع عن ترك صلاة الفجر و الاستغفار بإن تطلب من الله أن يقيك ذنب ترك صلاة الفجر بقو لك أستغفر الله و اكفارات بإن تعمل طاعلة تالية للخطاء غير صلاة الفجر كأن تتو ضى و تصلي ركعين نافله و هكذاء في الغيبة و هذا خطر و ذنب و التو به منه ان تقلع عنها ، و الاستغفار ان تدعو ا لله ان يقيك شر ذنبها بقو لك أستغفرالله ، و الكفارة أن تطلب من صاحبها الفو

عنك و تكثر من الدعاء له .. كذلك تعو د لسانك على الذكر مثل : سبحان الله و بحمده مئة مرة "

و بعد ان تطبق هذه الأسليب ستجدطمئنية في القلب و إقبال على الخير و الطاعة ، نظرة إجابية للنفس و يمكن أن تعرف عن طريق تعبئة الجدول الأتي و الخاص بتقيم الأداء بأسليب الرفع " جدول ألأعمال الرافعة

و ضع المتدرب	التو بة				الاستغفار			الكفارات		
	ترك الذنب الخطأ""""				الطلب من الله أن يقيك شر الذنب الماضي			فعل طاعة تالية للخطأ		
نو ع التقصير	قو ي	و سط	ضعيف		قو ي	و سط	ضعيف	قو ي	و سط	ضعيف
ترك صلاة الفجر										
الغيبة										
النميمة										
السب و الشتم										
الغفلة عن ذكر الله										

- أم طريقة تعبئة الجدول فيكو ن كما يلي :

- إذ تركت الذنب كليه مثلا بإن صليت الفجر جماعة أستغفرت كثيرا عشر مرات فأكثر و فعلت كفارتين أو أكثر فإنك تختار الخانه الخاص بالقو ي .
- إذ تركت بعض صو ر الذنب كإن تصلي الفجر لاكن متأخر قبل خو رج و قتها و يكو ن الإستغفار قليلا مره أو مرتنين و فعلت كفاره و احد فإنك تختار الخانة الخاصة بالو سط
- إذ لم تترك الذنب و ال تستغفر و لم تؤادي كفارة فيحين إذ تختار الخانة الخاصة بظعيف .

ملحق ٢ (و)

كيفية تطبق جداو ل الأعما اللازمة و المتعدية :

سادسا : معلو مات و تعليمات حو ل تعبئة جدو ال الأعمال الازمة و الأعمال المتعدية

إن الإيمان يعطي للفرد معنى لو جو ده و غاية من خلقة و هذا الايمان قائم على إعتقاد في القلب و قو ل في للسان و عمل بالأركان ، إذ عمل الجو رح يعتبر جزء مهم من الإيمان كما أنه عنصر مهم لدفع القلق و جلب السعادة و الطمئنينة ،

** ـ إن العمل في الأسلام ينقسم إلى قسميين :

الأو ل العمل للازم و هو العمل الذي يقتصر نفعة مباشرة على العامل نفسه كالصلاة و تلاو ة القرآن مثلا

و هذا العمل يبني الجانب الأو ل للذات السليمة حيث ينظر إلى نفسه نظرة إجابية ، و الثاني العمل المتعدي و هو العمل الذي يتعدى نفعة من الإنسان الى الأخرين كالهدية و الصدقة و بر الوالدين و هذا هو الجانب المكمل لبناء الذات السليمة حيث يؤدي إلى التفاعل الإجابي مع الأخرين و من ثم النظرة الإجابية من الأخرين و من ثم يكو ن الفرد محل ثقة و إعتبار

** ـ إن تعيو يد النفس على تحسين أعمالها الخاصة (اللزامة) و تنمية الأعمال العامة (المتعدية) تطبع نفس الفرد بطابع التجدد و التحرك و المبادئه و الإيجابية و هذا مطلو ب لبعث النفو س و تحريك القوى .

** - من هدي الإسلام حث المقصر أو المخطىء إلى الإيجابية و التفاعل حتى لو كان مقصر .
قال رسو ل الله صلى الله و علية و سلم "بينما كلب يطيف بركة قد كاد يقتيله العطش إذ رأيته بغي (الزانية   ) من بغايا بني إسرئيل فترعت مو قها (الخلف) فأستقت له به فسقته فغفرلها به " متقف علية . و لا تنظر إلى أنك مقصر و من ثم تترك نفع الآخرين .. بل أنظر إلأى جمال العمل و عظم الأجر عليه ، فلا تجعل خطأك في عمل يؤدي إلى ترك عمل آخر .
** - و لا ينبغي أن تحقر أي عمل من الأعمال المتعدية مهما صغر .. بل أجعل اهتمامك يتناو ل الصغير و الكبير حتى تتو سع دائرة الطاقة و يتجدد المهام و تتنو ع المسؤليات و لقد المح إلى أن هذا الأمر النبي صلى الله علية و سلم حينما قال لقد رايت رجلا يتقلب في الجنة في شجرة قطعها من ظهر الطريق كانت تؤذي المسليمن " راو اه مسلم . فالإبتسامة و السلام و كف الأذى و إزالة الأو ساخ عن المسلمين فيها أجر أعظم إضافة إلى أنها تجعل لك حضو ر و تبيني التفاعل بينك و بين الآخرين فهل أنت تهتم بهذا الأعمال التي هي في متناو ل يدك و لا تحتاج لكبير جهد؟
** - و الأعمال للازمة المتعدية كثيرة جدا في الإسلام .. و قج تم إختيار عالمين لازمين و أربعة متعدية نختار منها إثين ، و العملان اللازمان ، الو ضو ء و سننة ، و تلاو ة القرآن و الإعمال المتعدية ، الصدق و الهدية تختار أحدهما و إن عمل الأربعة يكن رائعا جميلاً .
** - ستجد أمامك ثلاثة جداو ل الأو ل فيه الأعمال للازمة و المتعدية بشل عام أما الجدولان الأخرايان ففيه تفصيل الأعمال المتعدية و هي   : بر الوالدين و صلة الرحم ، و قد تم إفرادهما و التفصيل فيها لانك سستامل مع أناس أخرين .. فيصبح من ألأو ل تفصيل المطلو ب خطو ة خطو ة . و الجدو ال كما يلي .

العمل اللازم و المتعدي

مستوى التنفيذ / أساليب الأداء	قو ي	و سط	ضعيف
الو ضو ء و سنته			
تلاو ة القران			
الصدقة او الهدية			
صلة الرحم او برالوالدين			

جدول بر الوالدين

مستوى التنفيذ / اليو م	قو ي	و سط	ضعيف
السبت			

الأحد			
الإثنين			
الثلاثاء الأربعاء			

جدول صلة الرحم

مستوى التنفيذ / أساليب الأداء	قو ي	و سط	ضعيف
الزيارة			
سؤال بالهاتف			
الدعاء لهما			

أما طريقة تعبئتها فكالتالي

الجدول الأو ل : ـ العمل اللازم و المتعدي

- كلما نفذت عمل مرتين فأكثر فإنك تختار الخانة الخاصة ب (قو ي) .
- كلما نفت عمل مرة و احدة فإنك تحتار الخانة الخاةصة ب (و سط) .
- إذ لم تنفذعمل أبدا فإنك تختار الخانة الخاصة ب (ضعيف)

الجدول الثاني في برالوالدين

- كلما نفذت الأعمال الثلاثة المطلو به كل يو م فإنك تختار الخانة الخاصة بقو ي
- كلما نفذت الأعمال الثلاثة المطلو به في بر الوالدين بعض الأيام و تركتها في بعضها الأخر فإنك تخار الخانة الخاصة بو سط
- إذ لم تنفذ الإعمال الثلاثة المطلو بة في كل الأيام فإنك تختار الخانة الخاصة ب (ضعيف) \

الجدول الثالث : ـ صلة الرحم

- كلما نفذت العمل مرتين فأكثر تختار الخانة الخاصة ب (قو ي)
- كلما نفذت العمل مرة و احدة فإنك تختار الخانة الخاصة ب (و سط)
- إذ لم تنفذا العمل أبدا فإنك تختار الخانه الخاصة ب (ضعيف)

** ـ حاو ل التطبيق كما طبقنا في الجلسة ، و حاو ل ربطة بما رييت في الجلسة في الفيديو ا و كذلك في شريط الكاسب أو ما تقرأه في الكتيب الذي أخدته نعم حاو ل و أنت الحكم ستجد نظرتك لفسك و لمن حو لك تتجه إلى ألأفضل فقط حرك قو اك و فعل حو اسك و شغل جو ارحك

ملحق رقم ٢ (ز)

كيفية تطبييق جدو ال بعض مهارا ت الأخلاق الحسنة

سابعا : ـ معلو مات و تعليمات حو ل تعبئة جداو ل بعض مهارات الأخلاق الحسنة :

الإنسان مدني في طبعة و سميى إنسان لأنه ينو س و يتحرك و يخالط و يعاشر و لابد له أثناء ذلك من مهارات و أخلاق إذ حسنت طابت صلاته و تميزت علاقته و صحت نفسه و أما إذ سائت صلاته فسدت علاقته و تقطعت علاقته و مرضت نفسه

.

- و الإسلام قد أو لى هذا الجانب عناية كبرى بل جعله أثقل الأشياء في ميزان العبد يو م القيامه فعن النبي صلى الله علية و سلم قال ما من شيء أثقل في ميزان المؤمن يو م القيامة من حسن الخلق ، و إن الله يبغض الفاحش البذيء (رو اه أبو داو د و أحمد و ابن حبان و قال الترميذي حسن صحيح)
و سر هذا الإهتام بهذا الجانب لأنه عصب إدامة العلاقة مع المؤمنين و لب الرحة النفسية للفرد و لذا غالب ما يتزمن سيئء الخلق قاسي الطبع فض اللسان مع النفسية السيئة و صاحب الشكو ك و الأنانية و الو سو سة و لذا و فق الدكتور كمال مرسي لما جعل الصحة النفسية هي حسن الخلق.

** - الأخلاق الحسنة قد يكو ن الإنسان مفطو ر عليها فهذه نعمة من الله تعالى و إن لم يكن مفطو ر عليها فألإسلام يؤمره بتطلبها و تكلفها كما قال النبي صلى لله و علية و سلم : - و من يتصبر يصبره و من يستعفف يعفه الله رو اه البخاري و لذا نحن في هذا سنسعى أما لتحريك ما عندك من الأخلاق ، أو لأكسابك الخلق الطيب بإذن الله .

** - الأخلاق العالية كثيرو لاكننا سنركز نحن و إياك على أخلاقيات لها إرتباط بمو قفين دئما يتكرران لنا ، الأو ل : - مو قف اللقاء ، و الثاني : - مو قف الأذى و العناء فما المطلو ب حيالهما ؟ إن هذي الأمرين هما الذي يهتف شاعر بطلبها فيقو ل

من لي بإنسان إذ أغظبته و جهلت كان الحلم رد جو ابه
و تراه يصغي للحديث بقلبه و بسمعه و لعله أدرى به

** - فأخلاقيات اللقاء و ذلك حين تلتقي بأحد .. تحتاج إلى
١- تحية السلام ٢- البشاشة و هي الإبتسامة - ٣- الكلام الحسن مثل كيف حالك .. عساكم بخير .. الحمد لله . ٤- الإنصات الطيب .. و ذلك بالسكو ت حينما يسال و من ثم يجيب و لا تتكلم و هو يتكلم أو تسال و هو يسأل .
أما اخلاقيات الغضب و ذلك حينما يخطئ أحد عليك فتحتاج إلى : -

١ ـ الإستعادة بالله من الشيطان الرجيم ٢ـ الو ضو ء أن تيسرلك ٣ـ تغيير نو ع الجلسة بأن تجلس إن كنت و قفا أو تضطجع إن كنت جالسا . ٤ـ الحلم و هو (كظم الغيظ) و هو تحمل الأذى و عدم البدار إلى رد لساني أو فعلي باليد او غيرها . ٥ـ الإحسان إلى السيئ أو المخطى بدعاء او ثناء بأن تقو ل له هداك الله او عفى الله عنك أو اسئل الله لي و لك التو فيق و الهداية او تثنيى عليه بانه رجل عاقل أو صالح و غلطته هذه مغفو رة إن شاءالله

** - إن أغلب التو تر و القلق النفسي يتأتى من مو قف بارد مع أحد الأشخاص او من مو قف أغضب الشخص و من ثم كلما حاو لنا أن نتحلى بهذه الأخلاقيات في المو قفين فسنجني خير على الجانبين الشخصي و الإجتماعي ففي الجانب الشخصي ستزو ل عنك التو ترات و حب الإنتقام و تحس رضاء في النفس و الطمأنية و في الجانب الإجتماعي تزيز الألفة بينك و بين الناس و تبني صداقات طيبة و تقترب أكثر من الأخرين

**و الجدولان التاليان يبينان لك كيفية تطبيق الأخلاق في ذلكم المو قفين

(أخلاقيات اللقاء)

مستوى التنفيذ / أساليب الأداء	قو ي	و سط	ضعيف
تحية السلام			
البشاشة			

الكلام الحسن			
الإنصات الطيب			

(أخلاقيات الغضب)

مستوى التنفيذ / أساليب الأداء	قو ي	و سط	ضعيف
الإستعاذة بالله من الشيطان الرجيم			
الو ضو ء			
تغيير و ع الجلسة			
الحلم "كظم الغيظ"			
الإحسان للمخطئ بدعاء أو ثناء			

** ـ أ نت قد رأيت و تدربت على هذه الأخلاق في الجلسة و ما بقي عليك إلا ملاحضة نفسك في حياتك العادية ، حاو ل أن تستحظر هذه الأساليب ، إستحضرها في مو قف اللقاء .. و في مو قف الغضب ... لربما أخطئت أو قدمت أو أخرت لا عليك المهم أن تبداء و

كلما حاو لت و عرفت كلما أقتربت أكثر من النجاح و أدى المهارة بالتمام

** - أما طريقة تعبئة الجدولين خلال إسبو ع :

- كلما نفذت إسلو ب الأداء مرتين فأكثر كاملا فتضع علامة (+) امام الخانة الخاصة ب (قو ي) .

- كلما نفذت أسلو ب الأداء مرة و احدة كاملا فتضع علامة (+) امام الخانة الخاصة ب (و سط) .

- إذ لم تنفذ إسلو ب الأداء أبدا فتضع علامة (+) امام الخانة الخاصة ب (ضعيف)

ملحق رقم ٢ (ح)

تقرير النشاط حو ل الرحلة إلى مدينيتي مكة المكرمة و جدة

(رحلة مكة المكرمة و جدة)

التأريخ : من يو م الثلاثاء المو افق ١٤٢٢/١/٢هـ حتى يو م الجمعة ١٤٢٢/١/٥هـ) و ذلك لمدة أربعة أيام.

العدد : سبعة عشر طالب يصحبهم الباحث و الأستاذ في المدرسة سامي الحسين و الاساتذه المتعاو نو ن ، فهذ الضالع ، سليمنا السقري ، سليمان العرفج ، محمد الربدي .

أهدف الرحلة ما يلي : -

١-تغير الرو تين الذي تعو د علية الشاب إلى أنماط جديده بشكل عملي

٢-نقل المتدربين إلى حالة إجتماعية نشطة و تحريكهم فيها لخفظ قلقهم

٣-إقناع المتدربين بإهمية الرحلات في الصحة النفسية و خفظ القلق لما تتظنة من حيو ية إجتماية

٤-تنزيل و اقعي لبعض أفكار البرنامج في جو خاص سير الرحلة

١)أنتطلق الثانوية من ثانوية الصديق في تمام الساعة الثانية عشرة
٢)تو قفت الرحلة بعد ذهاب نصف الطريق لتناو ل طعام الغدا أدى صلاة الضهر و العصر جمع تأخير
٣)تابعت الرحلية سير ها فو صلت إلى ميقات السيل و هو المحرم بعد العشاء حو الي الساعة العاشرة و النصفي ليلا
٤)تخلل الطريق من الإنطلاق حتى الو صو ل .. مسابقات ثقافية تدو ر أسئلتها حو ل معلو مات عامةو الغاز ذكية و قضايا إجتماعية كذلك تم إداء بعض القصائد جماعيا تم شرح العمرة و أحكامها و الرد على اسئلة الشباب و إستفسارتهم .
٥)أدى الجميع صلاة المغرب و العشاء جمع تأخير و بعد ذلك تم تناو ل طعام العشاء و منثم أحرم الجميع و أنطلقو إلى مكة المكرمة الساعة ١١,٣٠ليلا
٦)بعد الإنتها من العمرة تو جها الشباب إلى الشقة المهيئة للسكن لهم لأخذ قسط من الرحة يو م الأربعاس
٧)تم إيقاض الشباب لأدى صلاة الفجرة .. بعد ذلك خلد الجميع للراحة نظرا لأنهم مرهقو ن
٨)في الساعة التاسعة تناو ل الجميع الأفطار . .. ثم تم تقسيم الشباب إلى ثلاث مجمو عات رئيسية كل مجمو عة ستة أشخاص يرأسهم أحد الأساتذه و رتبت أعمال الرحلة بينهم
أ ـ ثقافي ب ـ إجتماعي ج ـ نظام .. و تدو ر الأعمال بينهم كل ١٢ساعة
و هذا التقسيم المرد منه
١ـالتنافس فيما بين الطلاب
٢ـأن يؤدي كل طال بدو ر في كل عمل يأتيه
٣ـيتم التنظيم الجيد

٩)تم زيارة مصنع الكسو ة للكعبة المشرفة و زيارة متحف الحرمين الشريفين من الساعة ١٠ ـ ١٢.

١٠)بعد صلاة الظهر تم زيارة الشيخ صالح بن حميد رئيس شؤو ن المسجد الحرم و السجد النبو ي ، و تم الجلو س مع نائب الرئيس للشو ن المسجد الحرا م الأستاذ محمد الخزيمي و لقد تكلم كلام جيد و مفاده :

التأكيد على أهيمة الرحلات و الزيارات للتعرف و الإطلاع خصو صا زيارة مثل هذه البقعة التي شرفها الله كذلك ربط زيارتهم لراسة المسجد الحرم لان هذا تعانو نكم معنا لنكو ن رسل خير لجميع المسليمن ثم رد على إستفسارتهم .

١١)ذهب الجيمع للسكن لتناو ل طعام الغدا و أخد قسط من الراحة

١٢)بعد صلاة العصر .. تم طرح مو ضو ع قصير عن أهمية و ضع أهداف للأنسان في الحياة و في الدين و في الدينا و تم تناو ل الشاي و تم تناو ل أحاديث و دية

١٣)بعد صلاة المغرب قسم الشباب إلى ثلاث مجمو عا من يريد البقاء في الحرم و من يريد التسو ق و من يريد الرجو ع للسكن ... و كان الأكثر يريدو ن السو ق

١٤)بعد صلاة العشاء تم الذهاب للشباب لجبل خندمة و الذي يشرف على جميع مكة فأنس الشباب لذلك و بعد ذلك ذهب الشباب إلى جبل كدي و هو مخطط جديد ذو نسيم عليل و تم فيه تناو ل العشاء

١٥)أكد على الشباب أهمية الو ضو ء و أداء سننه و الو تر و أثرة على نو م الإنسان و يقضته

١٦)أستيقض الشباب لأداء صلاة الفجر و بعد الصلاة جلس الشباب عند درس الشيخ صالح بن حيمد و الاغلب رجع لكي ينام

١٧)استيقض الجيمع الساعة تسعة صباحا و بعد تناو ل الإفطار قدم الدكتور عبدالله الرميان استاذ العقيدة في كلية أصو ل الدين في جامعة أم القرى ، و كانت محاضرته حو ل .. نعم الله على العبد و كيفية الشكر لها و كان تفاعلهم جيد

١٨)بعد ذلك تم الإستعداد لصلاة الظهر و الذهاب للحرم و جلسو للحرم لمقدار نصف ساعة

١٩)رجع الشباب للسكن لتناو ل الغذاء ثم الإستعداد للذهاب لزيارة قاعدة الدفاع الجو ي بجده

٢٠)بداء برنامج قادعة الدفاع الجو ي من الساعة ٤,٣٠مساً حيث تم إستقبال رسمي .. إذ جزت الصالات الرياضية عصر و مغرب يو م الخميس .. و قد لعب الجميع كرة القدم عصر هذا ليو م لمدة ساعة كامله

٢١)بعد المغرب ذهب الجميع للمسبح و سبحو ا مع مدربين متخصصين لمدة ساعة أيضا

٢٢)في تمام الساعة الثامنة أنطلق الجميع للكرنيش الخاص بالقاعدة حيث جهزت الفرش و تو بعها

٢٣)إقيمت مسابقة ثقافية بين المجمو عات الثلاث

٢٤)في تمام الساعة العاشرة تناو ل الجميع طعام العشاء .. و بعد العشاء كان و قتا حرا للسير و المشي لمدة ساعة

٢٥)في تمام الساعة ١١,٣٠رجع الجميع لمكة المكرمة و و صلو في تمام الساعة ١٢,٣٠

٢٦)أستيقض الجميع لصلاة الفجر .. بعد الصلاة رجع الجميع إلى النو م .

٢٧)أستيقض الجميع الساعة ٩صباحا و تم تناو ل طعا
م الإفطار و بعد ذلك حث الجيمع على الإغتسال ليو
م الجمعة و من ثم الذهاب لصلاة الجمعة .
٢٨)إنطلقت الرحلة راجعة إلى الرياض السعة ٢تماما
٢٩)تم تناو ل طعام الغذاء بعد الطائف ب ١٠٠كيلو ا
و تم إداء صلاة العصر ثم تابعت الرحلة سيرها
٣٠)تو ققت الرحلة قبل الرياض ١٥٠كيلو لأدء صلاة
المغرب و العشاء جمع تأخير
٣١)و صلت الرحلة الرياض الساعة ١٢,٣٠ليلا .
ملحو ظات حو ل الرحلة
١-كانت التنقل لجيمع أفراد الرحلة بحافلة تقل
٣٠شخاصا مما جعل الإستافدة اكثر خلال
الزيارات و السفر و ذلك بإجراء مسابقات و
لقاءات و مشاركات من الطلاب
٢-ضمن للحافلة الكبيرة سيارة جيب تيو تا يقوم
بخدمة اهل الحافلة بحيث التقدم عليهم و تهيئة الو
جبات أثناء السفر و لمساعدة الحافلة لو و قع
شيئ للحافلة أو ركابها
٣-في بداية الرحلة كان التفاهيم ضعيف بين الطلاب
و كذلك فيما بينهم و بين المشرفين
٤-كان تقيسم أفراد الرحلة إلى ثلاث مجمو عات
نظم العمل كثير و نظمهم على التنظيم و التنافس
و إن كان هناك بعض الأخطاء الفردية .. و
يرجع ذلك لجدة الاشخاص مثل نو عية هذه
الرحلات
٥-ابرزت أهمية الأو راد و السنن و الو تر و قرآة
القرآن و ساعات إجبات الدعاء و فضل العمرة و
بركة ماء زمزم و ذكرو بذلك أكثر من مرة
لاكن لم يتابعو ا علية يتبين الإهتمام منهم

٦-من الإجابيات الذهاب بالحافلة جميعا حصو ل التعارف أكثر بين أفراد الرحلة .. إمكانية المشاركة من الكل بالإلقاء و الإسلة و هذا بداء يظهر بقوة بعد و صو ل الرحلة بعد مكة المكرمة

٧-و زع على الطلاب دفتر صغير لتسجيل ما يرو نه و يسمعو نه و جعل في نهاية الرحلة جائزة على أحسن دفتر

٨-ظهر التفاهم و الإستجام في اليو م الثاني و تزايد إلى قمته في اليو م الأخير و كان مشاعر الطلاب حينما سئلو عن مشاعرهم بإن و دهم لو إن كانت الرحلة أكثر من ذلك

٩-من السلبيا التي أثرات نو عا ما على سير الرحلة الإنطلاق متأخرين فلم تصل الرحلة إلى مكة إلا منتصف ليلية الأربعاء مما أثر على البرنامج من الغد ، كذلك الرجو ع بعد صلاة الجمعة أدى للتأخر للو صو ل إلى الرياض إذ كان الو صو ل الساعة ١٢,٣٠ليلا

١٠- و زعت جو ئز في نهاية الرحلة لأحسن دفتر للطالب المثالي و لاذي فاز في المسابقة البحرية

١١- مجال الإستافدة من الرحلة أخذ ثلاثة مسارات : -

١ـ المحاظرات من بعض الأساتذه و هذه كانت تدو ر حو ل قضياء الشباب المعاصرة

٢ـ الإشرطة التي سمعت في الحافلة من قصائد و قرآن و محاضات تهم الشباب

٣ـ الزيارات لبعض المصانع و المتاحف و التي تثري معلو مات المتدرب و تكسبه ثقافة و علما

٤ـ المسابقات و المشاركات إذ كانت هناك أسئلة ثقافية و اسئلة مو جه لمو ضيع شبابية كالتقليد و الثقة بالنفس ... الخ

٥ـ فضلا عن إقامة العلاقات الجيدة مع الطلاب و التعرف عليهم أكثر و هذا ظهر في سلو كيات بعضهم من التأثر السريع مما يرى و يسمع

٦ـ التعو د على القيام بأدو ر معينة و مسؤليات محددة قائمة على التنظيم و التنافس و هذا بالطبع و لد لديهم راحة و حركة إيجابية آتت ثمارها في أخر الرحلة و أثناء البرنامج العام

رحلة المجموعة التجربية الثانية

التاريخ : ـ من يو م الثلاثاء المو افق ١٤٢١/١/١٦هـ حتى يو م الجمعة المو افق ١٤٢٢/١/١٩هـ

العدد : ـ ٢٤

شارك : ـ مدرسان هما تركي العبد للطيف ، أ/ فيصل الكثيري و المدير خالد الغامدي و المتعاو نو ن و هم : أ/ فهد بن إبرهيم الضالع أ/سليمان الصقري و ا/ محمد بن إبراهيم الربدي.

كانت مثل الرحلة السابقة إلى أن الإختلاف في

١)الذهاب مبكر الساعة ١٠,٣٠صباحا يو مالثلاثاء و الرجو ع الساعة ١٠,٣٠صباحا يو م الجمعة و الو صو ل إلى المحرم ٩,٢٠، ـ الو صو ل إلى الرياض ١٠,٣٠

٢)كان اللقاء يو م الإربعاء بعد صلاة الظهر مع معالي الشيخ بن حيمد و كان حديث الشيخ حو ل الشباب و أهمية مثل هذه الزيارت لهم و أهمية تحليهم بالفهم و العلم لتعاو ن مع المتغيرات في الو قت الحالي ، بينما في لقاء

مدرسة الصديق كان للقاء مع الأستاذ محمد الخزيم .

٣)كان اللقاء في يو م الخميس صباحا مع الدكتور محمد بن سعيد القحطاني و تكلم حو ل أهمية تحديد الهدف للإنسان في حياته و أهمية إستقلال هذا العمر ... و هذه الرحلات .. و ضرو رة القيام بمسؤليات تناسب هذا العمر .. و عدم الإغراق في المعاصي و المباحات بيمنا اللقاء الأو ل مع الدكتور عبدالله الرميان

٤)كانت مشاعر الطلاب قو ية في نهاية الرحلة و و دو ا لو أستمرت .. إلى أيام أخرى و أقترحو إلى عدة إقراحات

- القيام برحلة أخرى لمدة اطو ل إلى الشرقية
- القيام برحلة إسبو عية

٥)و زعليمهم في نهاية الرحلة و رقة يكتب كل طالب مشاعره و أهدفه المستقبلية فذكر بعضهم أنه لم يتو قع هذ الأنس و الفائدة و التفاهم ، و يخطط على ترك بعض الأشياء التاهة

و ذكر أحدهم أنه لم يتصو ر أن يكو ن بهذا للو ن الجميل من الحياة .. و بنا علاقات ممتازه إجتماعيا و أنه بداء ينظر نظرة إجابية لنفسه و أنه بإمكانه التغير ، و يخطط على الإلتحاق بشباب طامح حريص و ترك بعض الأخلاقيات السيئة .. الخ

٦)التعو يد على اليام بأدو ار معينة و مسئو ليات محددة قائمة على التظيم و التنافس و هذا بالطبع و لد لديهم راحة و حركة إجابية أتت ثمارها في أخر الرحلة و أثناء البرنامج العام ملحق رقم ٢ (ط) إفطار يو م عشو را

نشاط إفطار يو م عاشو ا

التأريخ : يو م الثلاثا المو فق ١٤٢١/١/٩هـ

العدد :	أ	ب
	١٣	١٢

الهدفي من هذا النشاط عدة أمو ر :

أ - تنفيذ أسلو ب معرو ف من أساليب الإرشاد مظمن عملا إسلاميا

ب- تعو يد المتدربين على العمل الجماعي العبادي و هو هنا الصيام و هو يجمع بين القوة القلبية و العملية

ت- التقارب أكثر بين الأفراد و بينهم و بين الباحث

ث- منلى فراغ المتربين المسائي و اللذي يسبب أحيانا مشكلات

ج-ممارسة بعض الانشطة المختلفة في هذه الأفكار من ثقافة و رياضة و مجاهدة نفس

محتو ى النشاط

فقد سار هذا النشاط و فق ما يلي : -

١-كان الإجتماع في المدرسة التي يدرس فيها الطلاب قبل آذان المغرب بربع ساعة .

٢-كل و احد من المتدربين طلب منه أن يشارك في الإفطار من قهو ه أو شاي أو معجنات أو مرق أو تمر أو غير ها ... و كان التجاو ب جميل جدا

٣-بعد الإفطار الذي أعده الجميع و شارك فيه الجميع تم التهيو ء لصلاة المغرب و أداء السنة الراتبه بعدها

٤-بعد صلاة المغرب تم إكمال الإفطارمع جلسة خفيه تم فيها تناو ل الشاي و إجرءا مسابقة ثقافية سريعة أعدها بعض الطلاب و أنتهت هذه الجلسة مع آذان العشاء

٥-بعد الآذان تم أداء صلاة العشاء و بعد الصلاة القى الباحث كلمة مختصرة لمدة خمس دقائق تدو ر حو ل شكر المتدربين على تجاو بهم و حضو رهم و بيان أن مثل هذا

النشاط و هو منهم و لهم و إنه متمم للبرنامج الإرشادي ثم ذكرهم لما يصوم المسليمن هذا ليو م و ذلك شر الله أن أنجى مو سى و المؤمنين بسبب إيمانهم من فرعو ن و قو مة الذي اغرهم الله بسبب ضلهمهم و بغيهم ، ،أن المسليم ينبغي أن يتبع هذه النماذج الطيبة كمو سى و غيره من الأنبياء و يبتعد عن تقليد الجبابرة و المسدين كفرعو ن و أمثاله

٦-بعد ذلك أدو السنة الراتبه ثم تم التهيئو للعب الرياضة لمدة ٤٥دقيقة ، و تمام العاشر و النصف تم تناو ل طعام العشاء ثم الإنصراف

و لقد خرج هذا النشاط بعدة فو ائد من أهمها :-

التفاعل أكثر بين الباحث و المتدربين و فيما بين المتدربين بعضهم ببعض إضافة إلى القيام بالصيام و هي تنبى عن إرراده بداءت تتجه إلى الصحيح فضلا عن قيامهم ببعض الأدو ار الجيدة سو ا في تحضير المشرو با و الماكو لات أو في الثقافة أو الرياضة

ملحق رقم ٢ (ي) إستمارة تقيم البرنامج من و جه نظر المتدربين

إستمارة تقيم البرنامج الإرشادي من و جة المتدربين

*- ما هي الإيجابيات و السلبيات التي لمستها في البرنامج ؟

....

....

....

....

....

*- ما مقترحاتك التي تو د إقتراحها للبرنامج

....

....

....

....

....

....

....

*ـ هل ترى أن البرنامج يفيد في خفض القلق ؟

نعم ( ) إلى حد ما ( ) لا ( )

*ـ هل تلاحظ أنك أصبحت أقل قلقا بعد حضو رك جلسات هذا البرنامج ؟

نعم ( ) إلى حد ما ( ) لا ( )

ملحق رقم ٢ (ك) قائمة بالكتب و الأشرطة السمعية التي تم توزيعها على المتدربين

قائمة بالكتب و الأشرطة السمعية التي تم توزيعها على المتدربين ليتم الإسفاده منها في الجلسات الإرشادية إضافة إلى أنها تنفيذ لأسلو ب القرآن و الو اجبات المنزلية

م	عنو ان الكتاب	إسم المؤلف	أمو ر أخرى
١ ـ	الو سائل الفيدة للحياة السعيدة	عبدالرحمن السعدي	دار بن الجو زي

٢ -	حصن المسلم	سعيد بن و هف القحطاني	مطابع الحميضي
٣ -	علاج الهم	محمد المنجد	دار الو طن للنشر
٤ -	دع القلق و ابدأ الحياة	دايل كارنجي	دار مكتبة الهلال
٥ -	هل من مشمر	عبدالملك القاسم	دار القاسم للنشر
٦ -	الغيبة	....	دار القاسم للنشر
٧ -	الكذب	....	دار القاسم للنشر
٨ -	الدنيا ظل زائل	....	دار القاسم للنشر
٩ -	الزمن القدم	....	دار القاسم للنشر
١٠	و الثمن الجنة	....	دار القاسم للنشر
١١ -	للشباب فقط	عادل العبد العالي	مؤسسة الجريسي
١٢ -	القضاء و القدر	محمد العثيمين	دار القاسم للنشر

عنو ان الشريط	اسم المحاضر
١ - كيف تتخلص من القلق	سعيد بن مسفر القحطاني

٢ ـ ياسامعاً لكل شكو ى	إبراهيم الدو يش
٣ ـ طريقنا للقلو ب	....
٤ ـ الشباب ألم و أمل	....
٥ ـ التو بة	نبيل العو ضي
٦ ـ حسن الخلق	محمد المختار الشنقيطي

The

